Table of Contents

ढकना

शीर्षक पेज

कॉपीराइट पृष्ठ

समर्पण

अंतर्वस्तु

परिचय

भाग एक: प्रथम डिग्री रेकी

अध्याय एक: रेकी ऊर्जा

Root Chakra • Muladhara

त्रिक चक्र • स्वाधिष्ठान

सोलर प्लेक्सस फील्ड • मणिपुर

हृदय चक्र • अनाहत

Throat Chakra • Vishuddha

तीसरा नेत्र चक्र • आज्ञा चक्र

क्राउन चक्र • सहस्रार

अध्याय दो: प्रथम श्रेणी रेकी प्रशिक्षण

अध्याय तीन: प्रथम श्रेणी की रेकी उपचार तकनीकें

अध्याय चार: शारीरिक स्वास्थ्य के लिए रेकी अनुक्रम

माइग्रेन सिर के दर्द

स्व - प्रतिरक्षी रोग

चिंता

वात रोग

उच्च रक्तचाप

चयापचयी लक्षण

fibromyalgia

मासिक धर्म संबंधी समस्याएं

अपच/गैस्ट्रोएसोफेगल रिफ्लक्स रोग

थायरॉइड रोग

भाग दो: द्वितीय श्रेणी रेकी

अध्याय पाँच: द्वितीय श्रेणी रेकी प्रशिक्षण
अध्याय छह: द्वितीय श्रेणी की रेकी उपचार तकनीकें
अध्याय सात: भावनात्मक कल्याण और आध्यात्मिक जागृति के लिए रेकी अनुक्रम
प्रचुरता चेतना
करुणा
रचनात्मकता
क्षमा
अतीत के घावों को भरना
स्वस्थ यौनता
कर्मिक उपचार
एकता
आशावाद और आनंद
मानसिक अंतर्दृष्टि/अंतर्ज्ञान
भाग तीन: तृतीय डिग्री रेकी
अध्याय आठ: मास्टर-टीचर रेकी प्रशिक्षण
अध्याय नौ: एक रेकी मास्टर का कार्य
अध्याय दस: रेकी अट्यूनमेंट
बुनियादी औपचारिक सामंजस्य (आमने-सामने)
बुनियादी त्वरित सामंजस्य (आमने-सामने)
बुनियादी दूरस्थ सामंजस्य (सभी स्तर)
अट्यूनमेंट में वायलेट ब्रीथ को जोड़ना
अतिरिक्त हाथ की स्थितियाँ
अधिवृक्क संतुलन
गठिया के लिए जोड़ों की कपिंग थेरेपी
ऑटोइम्यून ब्रिज पोजीशन
बेबी बैलेंस
शिशु कोलिक
पीठ दर्द के लिए ब्रिज पोजीशन
दांत दर्द की स्थिति
सिरदर्द ब्रिज स्थिति
गुर्दे के दर्द की स्थिति

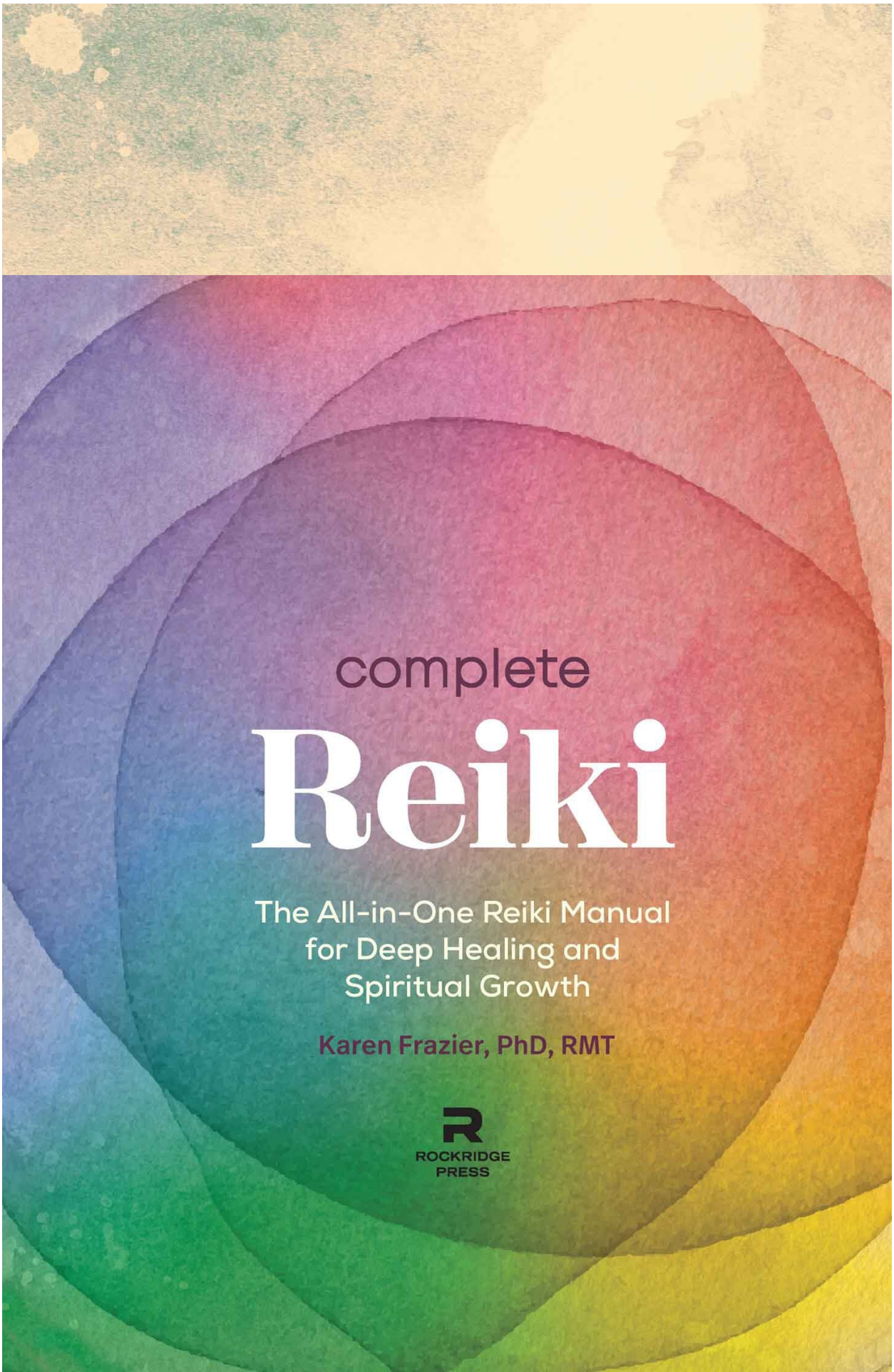
छोटे पालतू जानवरों के लिए रेकी (सभी प्रकार की चिकित्सा)
संसाधन
संदर्भ
स्वीकृतियाँ
लेखक के बारे में

complete Reiki

complete Reiki

The All-in-One Reiki Manual for Deep Healing and Spiritual Growth

Karen Frazier, PhD, RMT


complete
Reiki
The All-in-One Reiki Manual
for Deep Healing and
Spiritual Growth
Karen Frazier, PhD, RMT
ROCKRIDGE
PRESS

कॉपीराइट © 2020 रॉकब्रिज प्रेस, एमरीविले, कैलिफोर्निया
इस प्रकाशन का कोई भी भाग प्रकाशक की पूर्व लिखित अनुमति के बिना, 1976 के संयुक्त राज्य अमेरिका कॉपीराइट अधिनियम की धारा 107 या 108 के तहत अनुमत मामलों को छोड़कर, किसी भी रूप में या किसी भी माध्यम से, इलेक्ट्रॉनिक, यांत्रिक, फोटोकॉपी, रिकॉर्डिंग, स्कैनिंग या अन्य किसी भी तरीके से पुनरुत्पादित, संग्रहीत या प्रसारित नहीं किया जा सकता है। प्रकाशक से अनुमति के लिए अनुरोध रॉकड्रिज प्रेस, 6005 शेलमाउंड स्ट्रीट, सुइट 175, एमरीविले, सीए 94608 स्थित परमिशन विभाग को संबोधित किया जाना चाहिए।
दायित्व की सीमा/वारंटी का अस्वीकरण: प्रकाशक और लेखक इस कृति की सामग्री की सटीकता या पूर्णता के संबंध में कोई प्रतिनिधित्व या वारंटी नहीं देते हैं और विशेष रूप से सभी वारंटियों को अस्वीकार करते हैं, जिसमें किसी विशेष उद्देश्य के लिए उपयुक्तता की वारंटी भी शामिल है। बिक्री या प्रचार सामग्री द्वारा कोई वारंटी बनाई या विस्तारित नहीं की जा सकती है। इसमें निहित सलाह और रणनीतियाँ हर स्थिति के लिए उपयुक्त नहीं हो सकती हैं। यह कृति इस समझ के साथ बेची जाती है कि प्रकाशक चिकित्सा, कानूनी या अन्य पेशेवर सलाह या सेवाएं प्रदान करने में संलग्न नहीं है। यदि पेशेवर सहायता की आवश्यकता है, तो किसी सक्षम पेशेवर व्यक्ति की सेवाएं लेनी चाहिए। प्रकाशक और लेखक दोनों में से कोई भी इससे उत्पन्न होने वाली क्षति के लिए उत्तरदायी नहीं होगा। इस कृति में किसी व्यक्ति, संगठन या वेबसाइट का उल्लेख संदर्भ और/या आगे की जानकारी के संभावित स्रोत के रूप में किया गया है, इसका अर्थ यह नहीं है कि लेखक या प्रकाशक उस व्यक्ति, संगठन या वेबसाइट द्वारा प्रदान की गई जानकारी या उनके द्वारा की गई अनुशंसाओं का समर्थन करते हैं। इसके अलावा, पाठकों को यह ध्यान रखना चाहिए कि इस कृति में सूचीबद्ध वेबसाइटें इस कृति के लिखे जाने और पढ़े जाने के बीच बदल गई हों या गायब हो गई हों।
हमारे अन्य उत्पादों और सेवाओं के बारे में सामान्य जानकारी के लिए या तकनीकी सहायता प्राप्त करने के लिए, कृपया संयुक्त राज्य अमेरिका के भीतर हमारे ग्राहक सेवा विभाग से (866) 744-2665 पर, या संयुक्त राज्य अमेरिका के बाहर (510) 253-0500 पर संपर्क करें।
रॉकब्रिज प्रेस अपनी पुस्तकें विभिन्न इलेक्ट्रॉनिक और प्रिंट प्रारूपों में प्रकाशित करता है। प्रिंट में उपलब्ध कुछ सामग्री इलेक्ट्रॉनिक पुस्तकों में उपलब्ध नहीं हो सकती है, और इसके विपरीत भी हो सकता है।
ट्रेडमार्क: रॉकड्रिज प्रेस और रॉकड्रिज प्रेस लोगो, कैलिस्टो मीडिया इंक. और/या इसकी सहयोगी कंपनियों के ट्रेडमार्क या पंजीकृत ट्रेडमार्क हैं, जो संयुक्त राज्य अमेरिका और अन्य देशों में पंजीकृत हैं, और इनका उपयोग लिखित अनुमति के बिना नहीं किया जा सकता है। अन्य सभी ट्रेडमार्क उनके संबंधित स्वामियों की संपत्ति हैं। रॉकड्रिज प्रेस का इस पुस्तक में उल्लिखित किसी भी उत्पाद या विक्रेता से कोई संबंध नहीं है।
आंतरिक और कवर डिज़ाइनर: रिचर्ड टैप, कला निर्माता: जेनिस एकरमैन
संपादक: एंड्रिया लेप्टिंस्की
प्रोडक्शन एडिटर: रूथ सकाता कोर्ले

चित्र: © 2020 अमांडा लियोन
लेखक की तस्वीर: © 2020 ट्रिस्टन डेविड लुसियोटी
ISBN: प्रिंट 978-1-64739-819-4
ईबुक 978-1-64739-494-3
R0
मेरे सभी रेकी छात्रों और उपचार सहयोगियों के लिए।

अंतर्वस्तु

परिचय

भाग एक: प्रथम श्रेणी रेकी

अध्याय एक: रेकी ऊर्जा
Root Chakra • Muladhara
त्रिक चक्र • स्वाधिष्ठान
सोलर प्लेक्सस फील्ड • मणिपुर
हृदय चक्र • अनाहत
Throat Chakra • Vishuddha
तीसरा नेत्र चक्र • आज्ञा चक्र
क्राउन चक्र • सहस्रार
अध्याय दो: प्रथम श्रेणी रेकी प्रशिक्षण
अध्याय तीन: प्रथम श्रेणी की रेकी उपचार तकनीकें
अध्याय चार: शारीरिक स्वास्थ्य के लिए रेकी अनुक्रम
माइग्रेन सिर के दर्द
स्व - प्रतिरक्षी रोग
चिंता
वात रोग
उच्च रक्तचाप
चयापचयी लक्षण
fibromyalgia
मासिक धर्म संबंधी समस्याएं
अपच/गैस्ट्रोएसोफेगल रिफ्लक्स रोग
थायरॉइड रोग

भाग दो: द्वितीय श्रेणी रेकी

अध्याय पाँच: द्वितीय श्रेणी रेकी प्रशिक्षण
अध्याय छह: द्वितीय श्रेणी की रेकी उपचार तकनीकें

अध्याय सात: भावनात्मक कल्याण के लिए रेकी अनुक्रम

और आध्यात्मिक जागृति
प्रचुरता चेतना
करुणा
रचनात्मकता
क्षमा
अतीत के घावों को भरना
स्वस्थ यौनता
कर्मिक उपचार
एकता
आशावाद और आनंद
मानसिक अंतर्दृष्टि/अंतर्ज्ञान

भाग तीन: तृतीय डिग्री रेकी

अध्याय आठ: मास्टर-टीचर रेकी प्रशिक्षण

अध्याय नौ: एक रेकी मास्टर का कार्य

अध्याय दस: रेकी अट्यूनमेंट

बुनियादी औपचारिक सामंजस्य (आमने-सामने)
बुनियादी त्वरित सामंजस्य (आमने-सामने)
बुनियादी दूरस्थ सामंजस्य (सभी स्तर)
अट्यूनमेंट में वायलेट ब्रीथ को जोड़ना
अतिरिक्त हाथ की स्थितियाँ
अधिवृक्क संतुलन
गठिया के लिए जोड़ों की कपिंग थेरेपी
ऑटोइम्यून ब्रिज पोजीशन
बेबी बैलेंस
शिशु कोलिक
पीठ दर्द के लिए ब्रिज पोजीशन
दांत दर्द की स्थिति
सिरदर्द ब्रिज स्थिति
गुर्दे के दर्द की स्थिति
छोटे पालतू जानवरों के लिए रेकी (सभी प्रकार की चिकित्सा)
संसाधन
संदर्भ
स्वीकृतियाँ
लेखक के बारे में
परिचय

रेकी हमारे चारों ओर प्रचुर मात्रा में मौजूद है, और हर कोई और हर चीज इसकी गर्मजोशी भरी, निःशर्त प्रेमपूर्ण और उदार ऊर्जा से लाभान्वित हो सकती है। मैंने सैकड़ों रेकी अभ्यासकर्ताओं को प्रशिक्षित और प्रशिक्षित किया है और हजारों लोगों को प्रत्यक्ष और दूरस्थ रूप से रेकी का संचार कराया है। किसी और को रेकी ऊर्जा से जुड़ते हुए देखना और यह महसूस करना कि यह ऊर्जावान प्रतिध्वनि पैदा करने और हमारे जीवन में संतुलन लाने का कितना शक्तिशाली साधन है, मेरे लिए सबसे बड़ी खुशी में से एक है।
मैंने मूल रूप से उसुई रयोहो रेकी का अध्ययन इसलिए किया क्योंकि मुझे इसमें रुचि थी।

मैं कई वर्षों से रेकी का अध्ययन कर रही हूँ, और यही मेरे छोटे से प्रशांत उत्तर-पश्चिमी शहर में उपलब्ध था। इस उपचार कला में दीक्षा लेने के बाद से मैंने रेकी के कई अन्य रूपों का भी अध्ययन किया है, लेकिन मैं हमेशा उसुई रयोहो रेकी की ओर लौट आती हूँ क्योंकि यह सरल है, इसकी प्रणाली का पालन करना आसान है, और यह अभ्यास करने वाले और इसे प्राप्त करने वाले सभी लोगों को शक्तिशाली प्रेम ऊर्जा प्रदान करती है।

जब मेरे गुरु हॉवर्ड ने मुझे पहली बार रेकी ऊर्जा को प्रवाहित करना सिखाया, तब कई

कुछ साल पहले तक मुझे यह बिल्कुल भी अंदाजा नहीं था कि रेकी हीलिंग मेरे जीवन का इतना अहम हिस्सा बन जाएगी। अब मैं एक रेकी मास्टर-टीचर हूँ, और रेकी मेरे भीतर ऐसे बहती है जैसे मेरी नसों में खून बहता है। यह एक ऐसा अभ्यास है जिसे मैं प्रतिदिन करती हूँ, और मेरे जीवन का लगभग कोई भी पहलू रेकी ऊर्जा से अछूता नहीं रहता।

जब मैं यात्रा करती हूँ, तो मैं अपने कुत्तों को रेकी ऊर्जा भेजती हूँ ताकि वे इसके शांत प्रभाव को महसूस कर सकें।

मेरी अनुपस्थिति में भी उपस्थिति। जब मेरे मित्र और परिवार के सदस्य शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, आध्यात्मिक या परिस्थितिजन्य किसी भी प्रकार की ऊर्जावान गड़बड़ी का अनुभव करते हैं, तो मैं उनसे पूछता हूँ कि क्या मैं उन्हें उनके जीवन की यात्रा में सहायता के लिए उपचार ऊर्जा भेज सकता हूँ। जब दुनिया में कठिन परिस्थितियाँ उत्पन्न होती हैं, तो मैं संबंधित लोगों के साथ-साथ पृथ्वी को भी ऊर्जावान सहायता प्रदान करने के लिए रेकी ऊर्जा भेजता हूँ।

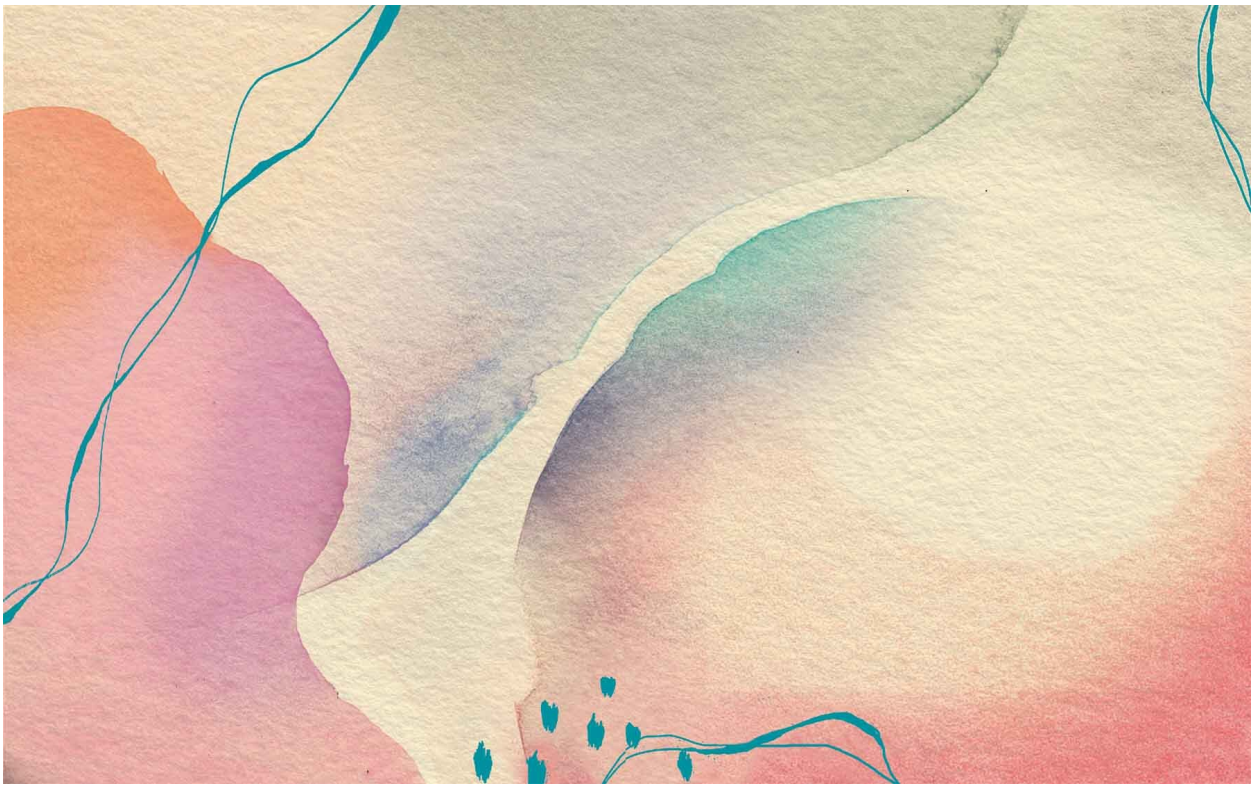
सुबह जब मैं जागता हूँ, तो मैं रेकी के सिद्धांतों पर विचार करता हूँ (यहाँ)।

जब मैं ध्यान करता हूँ, तो मैं ध्यान के साथ-साथ स्वयं-रेकी का अभ्यास भी करता हूँ। मैं अपनी कार में बैठते ही उसमें रेकी ऊर्जा प्रवाहित करता हूँ ताकि वह सुचारू रूप से चलती रहे। मैं अपने भोजन, पानी, पौधों, पालतू जानवरों, मित्रों और परिवार, घर और ऊर्जा उपचार उपकरणों (जैसे क्रिस्टल और सिंगिंग बाउल) के साथ-साथ अपने द्वारा उपयोग किए जाने वाले इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों और संपूर्ण दुनिया में भी रेकी ऊर्जा प्रवाहित करता हूँ। फिर, हर रात सोने से पहले, मैं रेकी के सिद्धांतों पर फिर से विचार करता हूँ। अंत में, मैं अपने हाथों को हृदय पर रखकर सो जाता हूँ, रेकी और प्रेम ऊर्जा प्रवाहित करता हूँ ताकि वे सोते समय मुझे भर दें।

हालांकि रेकी एक प्राचीन, सार्वभौमिक ऊर्जा है जो सभी के लिए सुलभ है।

हर कोई और हर चीज़, हर किसी को रेकी के अस्तित्व का एहसास नहीं है, न ही वे इसकी बुद्धिमत्तापूर्ण गर्माहट का लाभ उठाते हैं। मेरा मानना है कि इस कठिन समय में, जब हम आगे बढ़ रहे हैं, दुनिया को रेकी और इसकी प्रेमपूर्ण, उपचारक ऊर्जा की पहले से कहीं अधिक आवश्यकता है। इसलिए, मैंने रेकी को उन लोगों के लिए सुलभ बनाना अपने जीवन का एक लक्ष्य बना लिया है जो इसकी ऊर्जा के साथ काम करना सीखना चाहते हैं।

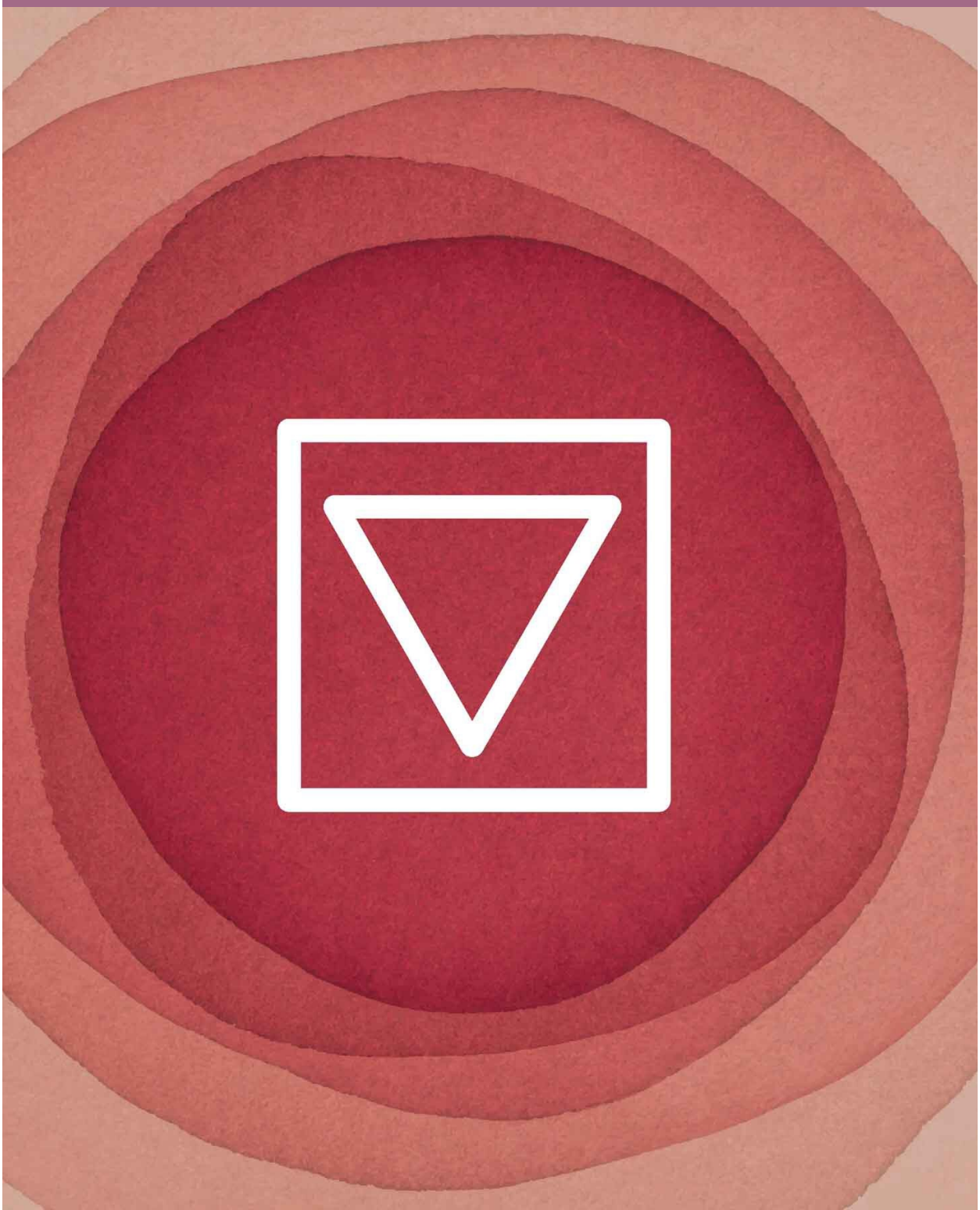
यह पुस्तक उस निरंतर मिशन का एक हिस्सा है। इसका उद्देश्य सेवा करना है।
यह पुस्तक उन लोगों के लिए एक मार्गदर्शक है जो स्वयं रेकी ऊर्जा का उपयोग करना सीखना चाहते हैं, चाहे व्यक्तिगत विकास के लिए हो या इस ग्रह पर रहने वाले सभी जीवों की ऊर्जावान सद्भाव को बनाए रखने के लिए। यह पुस्तक रेकी सिखाने के इच्छुक प्रशिक्षकों के साथ-साथ रेकी ऊर्जा के बारे में उत्सुक और अधिक जानने के इच्छुक लोगों के लिए भी एक उपयोगी संसाधन है। हालांकि रेकी ऊर्जा के साथ काम करने के लिए इसे प्रवाहित करने हेतु एक रेकी मास्टर-टीचर से दीक्षा की आवश्यकता होती है, यह पुस्तक आपको वह सब कुछ बताएगी जो आपको जानना आवश्यक है, ताकि जब आप इस सुंदर और लाभकारी उपचार ऊर्जा से जुड़ने के लिए तैयार हों, तो आपको रेकी क्या है, यह कैसे काम करती है और इसमें शामिल सभी लोगों के अधिकतम कल्याण के लिए इसे प्रवाहित करने हेतु आपको क्या करना चाहिए, इस ज्ञान के साथ दीक्षा प्राप्त हो सके।



भाग एक

प्रथम डिग्री रेकी

मैं उसुई रयोहो रेकी का अभ्यास और शिक्षण करता/करती हूँ, जो 1940 के दशक से पश्चिम में प्रचलित रेकी उपचार की प्रमुख प्रणाली है। उसुई रयोहो रेकी में, अभ्यासकर्ता आमतौर पर रेकी उपचार की तीन अवस्थाओं की यात्रा प्रथम अवस्था रेकी सीखने और उसमें दीक्षा प्राप्त करने से शुरू करते हैं, जिसे मैं अक्सर हाथों से दी जाने वाली रेकी या मित्रों और परिवार के लिए रेकी कहता/कहती हूँ। यह एक कोमल, बुद्धिमान और प्रेमपूर्ण स्पर्श से उपचार करने की विधि है जिससे किसी भी व्यक्ति को लाभ हो सकता है, जब रेकी चिकित्सक ऊर्जा प्रवाहित करने के लिए अपने हाथ शरीर पर रखते हैं।
इस खंड में, हम उन सभी चीजों पर चर्चा करेंगे जो आपको जानने की आवश्यकता है।
प्रथम डिग्री रेकी अभ्यासी बनने के लिए, आपको उसुई रयोहो रेकी का इतिहास, रेकी ऊर्जा के तरीके और कारण, और हाथों की विभिन्न मुद्राओं के माध्यम से ऊर्जा प्रवाहित करने की मूल बातें जाननी होंगी। रेकी ऊर्जा की सभी डिग्रियों (प्रथम डिग्री, द्वितीय डिग्री और रेकी मास्टर-टीचर) को प्रवाहित करने के लिए, आपको एक रेकी मास्टर द्वारा उस ऊर्जा डिग्री के लिए अभ्यस्त होना आवश्यक है। इस अनुभाग में प्रथम डिग्री रेकी की बारीकियों को समझने के लिए आवश्यक सभी जानकारी शामिल है। इस अनुभाग को पूरा करने के बाद, आपको केवल एक रेकी प्रशिक्षक ढूंढना होगा।
रेकी मास्टर-टीचर द्वारा अट्यूनमेंट प्रदान किया जाएगा (संसाधन देखें)
यहां दिए गए अनुभाग में जाकर आप एक रेकी मास्टर-टीचर को ढूंढ सकते हैं), और आप दुनिया के साथ रेकी साझा करने वाले चिकित्सकों के एक व्यापक नेटवर्क का हिस्सा बन जाएंगे।



अध्याय एक

रेकी ऊर्जा

एक बार रेकी ऊर्जा से जुड़ जाने के बाद, कोई भी इसे प्रवाहित कर सकता है। हालांकि, रेकी क्या है, इसके लाभ, यह कैसे काम करती है और यह सभी प्रकार की ऊर्जाओं को कैसे प्रभावित करती है, इसकी समझ होना सहायक होता है। इसी उद्देश्य से, इस अध्याय में मैं कुछ पृष्ठभूमि जानकारी प्रदान करूँगा जो आपकी रेकी यात्रा में सहायक होगी। यह उन लोगों के लिए भी आवश्यक जानकारी है जो अपनी रेकी यात्रा में आगे बढ़कर रेकी मास्टर-टीचर बनना चाहते हैं और दूसरों को रेकी ऊर्जा से जोड़ना और सिखाना चाहते हैं।

सार्वभौमिक उपचार ऊर्जा
रेकी एक ऐसी प्रणाली का नाम है जिसके द्वारा सार्वभौमिक उपचार ऊर्जा (और स्वयं उपचार ऊर्जा) को साझा किया जाता है। यह ऊर्जा रेकी करने वाले व्यक्ति के माध्यम से प्रवाहित होकर प्राप्त करने वाले व्यक्ति तक पहुँचती है। चैनल्ड रेकी ऊर्जा प्रवाहित करने वाले व्यक्ति और ऊर्जा प्राप्त करने वाले व्यक्ति के बीच एक साझेदारी है। ऊर्जा प्रवाहित करने वाले व्यक्ति को रेकी प्रैक्टिशनर कहा जाता है, और मैं रेकी ऊर्जा प्राप्त करने वाले व्यक्ति को उपचार भागीदार कहना पसंद करता हूँ क्योंकि यह शब्द दर्शाता है कि उपचार प्रक्रिया में, रेकी प्राप्त करने वाला व्यक्ति रेकी प्रवाहित करने वाले व्यक्ति के समान या उससे अधिक सक्रिय होता है।
ऊर्जा हमारे चारों ओर मौजूद है। वास्तव में, हर चीज़ और हर व्यक्ति में ऊर्जा मौजूद है।
हमारी दृष्टि या इंद्रियां ऊर्जा के कंपनशील धागों से बनी होती हैं, जो ऊर्जा क्षेत्रों द्वारा आपस में जुड़े होते हैं और जिन्हें हम ठोस वस्तुओं के रूप में अनुभव करते हैं। हालांकि ये "ठोस वस्तुएं" अलग-अलग रूप धारण करती हुई प्रतीत होती हैं, लेकिन मूल रूप से ये सभी एक ही ऊर्जावान पदार्थ से बनी होती हैं जो संपूर्ण ब्रह्मांड का आधार है।
रेकी इस सार्वभौमिक ऊर्जा का एक हिस्सा है, और जब इसे प्रवाहित किया जाता है
चिकित्सक और उसके उपचार सहयोगी दोनों के लिए, यह उन ऊर्जावान संरचनाओं (चक्र, आभा और मेरिडियन) का समर्थन कर सकता है जो चिकित्सक और उसके उपचार सहयोगी दोनों के शरीर, मन और आत्मा के स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं।
क्योंकि हर व्यक्ति और हर चीज ऊर्जा से बनी है, इसलिए यह आवश्यक है
ऊर्जा का प्रवाह संतुलित बना रहता है। ऊर्जा का प्रवाह कई कारणों से अतिसक्रिय, अल्पसक्रिय या अवरुद्ध हो सकता है। जब ऊर्जा का प्रवाह इष्टतम रूप से नहीं होता, चाहे वह बहुत अधिक हो या बहुत कम, तो इससे

शरीर, मन और आत्मा में बेचैनी उत्पन्न हो सकती है। ऊर्जा उपचारक अक्सर इसे 'अशांति' कहते हैं। जिस प्रकार चिकित्सक शरीर में रोगों का उपचार करते हैं, उसी प्रकार रेकी चिकित्सक और अन्य ऊर्जा उपचारक शरीर, मन और आत्मा में अशांति को संतुलित करने का प्रयास करते हैं ताकि शारीरिक, आध्यात्मिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य का सर्वोत्तम विकास हो सके।
जब रेकी ऊर्जा प्रवाहित की जाती है, तो यह ऊर्जा संतुलन लाती है।
भौतिकी के एक सिद्धांत के अनुसार, जिसे एंट्रेनमेंट कहते हैं, कोई भी व्यक्ति या वस्तु ऊर्जा प्राप्त कर रही होती है। जब अलग-अलग आवृत्तियों पर कंपन करने वाली दो वस्तुओं को एक-दूसरे के पास रखा जाता है, तो दोनों एक ही आवृत्ति पर कंपन करने लगती हैं, यानी वे फेज लॉक हो जाती हैं या एंट्रेनिंग हो जाती हैं।
रेकी के मामले में, रेकी ऊर्जा का कंपन शरीर के माध्यम से प्रवाहित होता है।
रेकी चिकित्सक उच्च आवृत्ति पर कंपन करता है, जबकि उपचार करने वाले साथी की ऊर्जा निम्न आवृत्ति पर कंपन करती है। जब रेकी उपचार करने वाले साथी तक पहुँचती है, तो दोनों मध्य में कहीं मिलते हैं (तालमेल बिठाते हैं) जिससे रेकी प्राप्त करने वाले और रेकी प्रवाहित करने वाले दोनों की ऊर्जा में संतुलन स्थापित होता है। यह तालमेल ऊर्जा संतुलन लाता है और ऊर्जा प्रवाह को अनुकूलित करता है, जिससे शरीर, मन और आत्मा की बुद्धि सक्रिय हो जाती है और इष्टतम शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के लिए अनुकूल परिस्थितियाँ बनती हैं।

रेकी उपचार के लाभ
मैं रेकी के कार्य को इस तरह से समझाना पसंद करता हूं कि शरीर, मन और आत्मा में ऊर्जा के प्रवाह और शरीर की नसों के माध्यम से विद्युत आवेगों के प्रवाह के बीच सादृश्य बनाकर अन्य लोग इसे आसानी से समझ सकें।
कल्पना कीजिए कि आपके शरीर में कहीं कोई हड्डी की संरचना सिकुड़ रही है।
आपके तंत्रिका तंत्र में ऊर्जा का प्रवाह। उदाहरण के लिए, हो सकता है कि आपकी गर्दन की हड्डियों में किसी तरह की गड़बड़ी के कारण आपके हृदय तक जाने वाली नसों में विद्युत प्रवाह बाधित हो रहा हो। अगर कई दिनों, हफ्तों, महीनों या सालों तक आपके हृदय को नसों से उचित विद्युत ऊर्जा न मिले तो क्या होगा? समय के साथ, आपका हृदय कमजोर हो जाएगा और धीरे-धीरे काम करना बंद कर देगा, जब तक कि लक्षण प्रकट न होने लगें। ये लक्षण शरीर द्वारा भेजे गए संकेत होते हैं जो बताते हैं कि कुछ गड़बड़ है। जब तक शरीर ये संकेत भेजना शुरू करता है, तब तक संभवतः आपका हृदय उतनी अच्छी तरह से काम नहीं कर रहा होगा जितना कि तब कर रहा था जब उसे विद्युत आवेग ठीक से मिल रहे थे।
इसलिए, हृदय की खराबी का इलाज करने का सबसे अच्छा तरीका यह होगा कि

तंत्रिका पर पड़ने वाले दबाव को दूर करें और विद्युत आवेगों के उचित प्रवाह को बहाल करें। एक बार तंत्रिका प्रवाह ठीक से बहाल हो जाने पर, शरीर की बुद्धिमत्ता अपना कार्य संभाल लेगी और उपचार शुरू हो जाएगा।
रेकी आपके शरीर, मन और आत्मा के लिए इसी का ऊर्जावान प्रतिरूप है।
और इसका मुख्य लाभ शरीर, मन और आत्मा की बुद्धि को उपचार के लिए अनुकूल परिस्थितियाँ बनाने में सक्षम बनाने के लिए ऊर्जा के उचित संतुलित प्रवाह को बहाल करना है। संक्षेप में, रेकी आपकी ऊर्जा को संतुलित करती है ताकि शरीर, मन और आत्मा की बुद्धि कल्याण को बहाल कर सके।

रेकी की उत्पत्ति की कहानी
प्रथम डिग्री रेकी अभ्यासकर्ता अपने प्रशिक्षण के दौरान रेकी की उत्पत्ति के बारे में सीखते हैं। रेकी अभ्यासकर्ता होने के नाते, हम इस बात का गहरा सम्मान करते हैं कि रेकी जापान से पश्चिम तक कैसे पहुंची और उन लोगों का भी जिन्होंने हमें उपचार की यह सौम्य और ज्ञानवर्धक प्रणाली प्रदान की।
हालाँकि उसुई रयोहो रेकी को अपेक्षाकृत आधुनिक उपचार पद्धति माना जाता है
1920 के दशक में जापान में उत्पन्न हुई रेकी पद्धति में प्रयुक्त ऊर्जा उतनी ही प्राचीन है जितनी कि स्वयं ब्रह्मांड। हालांकि, हमारी कहानी, जो रेकी के पश्चिमी अभ्यास का इतिहास है, 1920 के दशक में जापान में डॉ. मिकाओ उसुई, जिन्हें उसुई सेंसेई के नाम से भी जाना जाता है, से शुरू होती है।

उसुई से पहले के जापानी चिकित्सक
हम अपनी कहानी की शुरुआत उसुई सेंसेई से करते हैं क्योंकि उन्हीं की प्रणाली पश्चिम में फैली थी, इसलिए पश्चिमी रेकी अभ्यासकर्ताओं का एक बड़ा हिस्सा अपनी वंशावली उनके उपदेशों से जोड़ सकता है। हालांकि, डॉ. उसुई द्वारा अपनी प्रणाली विकसित करने से पहले भी, जापान में रेकी नामक ऊर्जा उपचार के कम से कम चार रूपों के प्रचलन के प्रमाण मिलते हैं, और कुछ प्रमाण बताते हैं कि रेकी का अभ्यास किसी न किसी रूप में हजारों वर्षों से होता आ रहा है। संभवतः डॉ. उसुई ने अपनी प्रणाली को जापान में हजारों वर्षों से चली आ रही ऊर्जा उपचार पद्धतियों की नींव पर बनाया था।

मिकाओ उसुई
मिकाओ उसुई एक धनी परिवार से ताल्लुक रखने वाले बौद्ध भिक्षु थे। उन्हें चिकित्सा में गहरी रुचि थी और वे ऊर्जा चिकित्सा की ऐसी पद्धति खोजना चाहते थे जो शरीर, मन और आत्मा में संतुलन ला सके। मठ में अध्ययन के दौरान, उसुई सेंसेई कुरामा पर्वत पर गए, जहाँ उन्होंने 21 दिनों तक एक गुफा में ध्यान, उपवास और प्रार्थना की। 21वें दिन उन्हें आध्यात्मिक ज्ञान प्राप्त हुआ। उन्होंने गुफा की दीवार पर संस्कृत चिह्न देखे और उनसे प्रेरित होकर ऊर्जा चिकित्सा की एक ऐसी प्रणाली विकसित की जिसे आज हम उसुई रयोहो रेकी

के नाम से जानते हैं। 1922 में, उन्होंने टोक्यो में एक रेकी क्लिनिक और स्कूल की स्थापना की। वहीं उन्होंने डॉ. चुजिरो हयाशी सहित कई जापानी चिकित्सकों को प्रशिक्षित किया।

चुजिरो हयाशी

चूजिरो हयाशी एक चिकित्सक और नौसेना अधिकारी थे, जिन्होंने डॉ. उसुई के टोक्यो स्थित क्लिनिक और स्कूल में रेकी का प्रशिक्षण लिया। उसुई सेंसेई से सीखने के बाद, डॉ. हयाशी ने हाथों की कुछ विशेष मुद्राएँ विकसित कीं, जिनसे रेकी उपचारों का प्रभाव बढ़ गया, और उन्होंने टोक्यो के एक क्लिनिक में रेकी का शिक्षण और अभ्यास शुरू किया। उन्होंने कई जापानी रेकी चिकित्सकों के साथ-साथ हवाई की एक जापानी-अमेरिकी महिला, श्रीमती हवायो ताकाता को भी प्रशिक्षित किया। 1940 के दशक में हवाई में श्रीमती ताकाता से मिलने के बाद, डॉ. हयाशी जापान लौट आए। सरकार चाहती थी कि वे अमेरिका में अपने अनुभवों और वहाँ सीखी गई बातों के रहस्य साझा करें। डॉ. हयाशी ने सरकार की बात मानने के बजाय सेप्पुकु (अनुष्ठानिक आत्महत्या) को चुना, जिसे सम्मानजनक मृत्यु माना जाता था।

HAWAYO TAKATA

श्रीमती ताकाता पश्चिमी देशों में रेकी के प्रसार के लिए जिम्मेदार हैं। उन्होंने डॉ. उसुई और डॉ. हयाशी के उपचारों को और भी उन्नत बनाया, जिसमें उन्होंने हाथों की विशेष मुद्राओं की एक प्रणाली जोड़ी जिसे उन्होंने फाउंडेशन ट्रीटमेंट (आज सिखाई जाने वाली हाथों की मुद्राएँ) कहा। रेकी परंपराओं और डॉ. उसुई और हयाशी के कार्यों का सम्मान करते हुए, श्रीमती ताकाता इस बात का विशेष ध्यान रखती थीं कि वे किसे और कैसे रेकी सिखाती हैं। उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि रेकी को मौखिक परंपरा के रूप में सिखाया जाए—मानव जाति का पहला और सबसे व्यापक संचार माध्यम—और उन्होंने अपनी सीखी परंपराओं का सम्मान करने के लिए रेकी चिकित्सकों को सिखाने और उन्हें अनुनय प्रदान करने के लिए 10,000 डॉलर का शुल्क लिया। अपने जीवनकाल में, श्रीमती ताकाता ने पश्चिमी देशों में 22 रेकी चिकित्सकों को प्रशिक्षित और अनुनय प्रदान किया, और सभी उसुई रयोहो रेकी चिकित्सक श्रीमती ताकाता के माध्यम से डॉ. हयाशी और उसुई तक अपनी वंशावली का पता लगा सकते हैं।

आज रेकी

आज पश्चिमी देशों में हजारों रेकी अभ्यासी मौजूद हैं और रेकी का प्रसार आश्चर्यजनक रूप से जारी है। वास्तव में, यह मुख्यधारा में शामिल हो चुकी है। कई स्वास्थ्य सेवा प्रदाता—जैसे मसाज थेरेपिस्ट, नर्स और फिजियोथेरेपिस्ट—अपनी उपचार कलाओं के पूरक के रूप में रेकी का उपयोग करते हैं। रेकी कुछ अस्पतालों के साथ-साथ नर्सिंग होम और धर्मशालाओं में भी उपलब्ध है।

रेकी उपचार परंपराएँ

आधुनिक रेकी जापानी, पश्चिमी और गैर-पारंपरिक रेकी शैलियों का मिश्रण है। कई पश्चिमी रेकी अभ्यासी श्रीमती ताकाता द्वारा सिखाई गई मूल प्रणाली का अनुसरण करते हैं। कुछ लोग उनकी प्रणाली का कड़ाई से पालन करते हैं, जबकि अन्य ने इससे अलग होकर रेकी को अपनी शैली में ढाल लिया है। उदाहरण के लिए, रेकी को अब केवल मौखिक परंपरा नहीं माना जाता है। डॉ. हयाशी और डॉ. उसुई दोनों ने अपने छात्रों को रेकी के बारे में लिखित सामग्री उपलब्ध कराई, और आज कई रेकी मास्टर-टीचर (जिनमें मैं भी शामिल हूं) मानते हैं कि मौखिक और व्यावहारिक शिक्षाओं के साथ लिखित सामग्री का उपयोग करना लाभकारी है। इस प्रकार, रेकी पुरानी और नई उपचार परंपराओं का मिश्रण बन गई है।

उसुई रयोहो रेकी हीलिंग सिस्टम

उसुई रयोहो रेकी उपचार प्रणाली निम्नलिखित सेवाएं प्रदान करती है:

♦ दूसरों के उपचार के लिए 12 हाथ की मुद्राएँ ♦ स्वयं के उपचार के लिए 13 हाथ की मुद्राएँ ♦ रेकी की तीन डिग्री (प्रथम डिग्री, या शोडेन; द्वितीय डिग्री, या
ओकुडेन; और मास्टर-टीचर डिग्री, या शिंपिडेन)
♦ द्वितीय डिग्री रेकी में शारीरिक उपचार के लिए तीन पारंपरिक उपचार प्रतीक,
भावनात्मक, आध्यात्मिक और दूरस्थ उपचार
♦ मास्टर-टीचर डिग्री रेकी के लिए एक ही मास्टर प्रतीक ♦ श्रीमती ताकाता, डॉ. हयाशी और उनके माध्यम से चली आ रही रेकी की एक वंशावली
उसुई सेंसेई

गैर-पारंपरिक रेकी

रेकी की अन्य प्रणालियाँ भी पश्चिम में प्रचलित हो चुकी हैं। हालाँकि वे उसी ऊर्जा का उपयोग करती हैं और उसुई रयोहो रेकी के समान सिद्धांतों पर आधारित हैं, लेकिन रेकी उपचार के दौरान वे अलग-अलग प्रतीकों और प्रक्रियाओं पर निर्भर हो सकती हैं। पश्चिम में आपको रेकी के कुछ कम प्रचलित रूपों में उसुई शिकी रयोहो रेकी, करुणा की रेकी, साकु रेकी, राकु रेकी और कई अन्य शामिल हो सकते हैं।

हालांकि सभी परंपराएं एक ही ऊर्जा का उपयोग करती हैं, कुछ पुरानी प्रणालियां हैं जो
कुछ रेकी प्रणालियाँ सीधे जापान से आई हैं, जबकि अन्य पश्चिमी देशों में विकसित हुई हैं और विभिन्न प्रथाओं, हाथों की मुद्राओं, इरादों आदि पर आधारित हैं। कुछ तो रेकी और अन्य ऊर्जा उपचार पद्धतियों का मिश्रित रूप भी हैं।

मैं आपसे आग्रह करता हूं कि आप रेकी की वह प्रणाली खोजें जो आपके लिए सबसे उपयुक्त हो; कोई भी

यह कहना गलत या सही है, क्योंकि रेकी एक बुद्धिमान ऊर्जा है जो जहाँ आवश्यक होती है वहाँ पहुँचती है और किसी भी प्रणाली से दी जाए, उसका अधिकतम लाभ होता है। इसलिए, एक रेकी अभ्यासी के रूप में, आप रेकी की उस प्रणाली को चुनने के लिए स्वतंत्र हैं जो आपको सबसे उपयुक्त लगे।

चक्र उपचार और संबंधित स्थितियाँ

हालांकि रेकी का अभ्यास करने के लिए आपको ऊर्जा शरीर रचना विज्ञान (जिसे सूक्ष्म शरीर रचना विज्ञान भी कहा जाता है) के हर पहलू को जानने की आवश्यकता नहीं है, लेकिन चक्र प्रणाली की बुनियादी समझ होने से आपको अपने स्वयं के उपचार और उपचार भागीदारों के साथ काम करते समय मदद मिल सकती है।

मनुष्य शरीर, मन, भावनाओं और आत्मा का संयोजन है।

मानव स्वास्थ्य की बात करें तो, इन तीनों में से किसी एक को अलग करना असंभव है। ये सभी आपस में जुड़े हुए हैं और आपके शरीर में स्वास्थ्य के प्रकट होने के तरीके को प्रभावित करते हैं। आपका शरीर और मन भौतिक शरीर का हिस्सा हैं। आपकी भावनाएँ और आत्मा सूक्ष्म (आध्यात्मिक) शरीर का हिस्सा हैं। आपकी ऊर्जा संरचना—जिसमें आपकी नाड़ियाँ, चक्र और आभा शामिल हैं—आपके भौतिक शरीर और सूक्ष्म शरीर के बीच ऊर्जा का संबंध स्थापित करती है। आपके सूक्ष्म शरीर की ऊर्जा का संतुलन शरीर, मन, भावनाओं और आत्मा के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है।

हालांकि आपके सूक्ष्म शरीर का प्रत्येक भाग आपके समग्र स्वास्थ्य को प्रभावित करता है

चित्र में, चक्रों को देखना और समझना सबसे आसान है, यही कारण है कि मैं रेकी पाठ्यक्रम में इन्हें शामिल करना पसंद करता हूँ। आपके चक्र ऊर्जा के केंद्र हैं जो आपके भौतिक शरीर को आपके आध्यात्मिक शरीर से जोड़ते हैं। इन्हें रंगीन प्रकाश के घूमते पहियों के रूप में देखा जा सकता है जो लगभग आपकी रीढ़ की हड्डी के समानांतर चलते हैं। प्रत्येक चक्र एक अलग रंग की आवृत्ति पर कंपन करता है, और प्रत्येक चक्र शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के विभिन्न पहलुओं को प्रभावित करता है और उनसे प्रभावित होता है।

Root Chakra • Muladhara

स्थान: रीढ़ की हड्डी का निचला हिस्सा/टेलबोन
रंग: लाल

आपका मूलाधार चक्र—जिसे प्रथम चक्र या संस्कृत नाम मूलाधार भी कहा जाता है—आपकी रीढ़ की हड्डी के निचले भाग में, टेलबोन के पास स्थित होता है। यह स्थिरता, सुरक्षा और संरक्षा का ऊर्जा केंद्र है। जब यह चक्र असंतुलित होता है, तो आप असुरक्षित या निश्चिंत महसूस कर सकते हैं। आपको अपनी बुनियादी सुरक्षा

और संरक्षा आवश्यकताओं को पूरा करने में कठिनाई हो सकती है। शारीरिक रूप से, असंतुलन अवसाद, ऑटोइम्यून रोग और पैरों, घुटनों, पंजों और पैर की उंगलियों से संबंधित शारीरिक समस्याओं के रूप में प्रकट हो सकता है।

इसे स्वस्थ रखने के लिए सुझाव

ग्राउंडिंग का अभ्यास करें। कल्पना करें कि आपके पैरों से जड़ें निकलकर धरती में समा रही हैं और कुछ समय नंगे पैर धरती से जुड़े रहने दें। अपने रूट चक्र में रेकी या उपचार ऊर्जा प्रवाहित करें। गार्नेट और ब्लैक टूमलाइन जैसे लाल या काले क्रिस्टल का उपयोग करें। कल्पना करें कि आपके रूट चक्र में प्रकाश का एक लाल चक्र घूम रहा है और कल्पना करें कि चमकदार सफेद प्रकाश घूमते हुए चक्र से आसानी से गुजर रहा है। इस चक्र की ऊर्जा को सहारा देने के लिए आलू, गाजर या शलजम जैसी जड़ वाली सब्जियों का सेवन करें।

-

योग में चाइल्ड पोज़ जैसे ग्राउंडिंग मूवमेंट का अभ्यास करें। पैचौली या दालचीनी जैसे ग्राउंडिंग एसेंशियल ऑइल का प्रयोग करें।

-
-
-
-
-
-

त्रिक चक्र • स्वाधिष्ठान

स्थान: नाभि से लगभग एक हाथ की चौड़ाई नीचे

रंग: नारंगी

आपका त्रिकास्थि चक्र—जिसे द्वितीय चक्र या संस्कृत नाम स्वाधिष्ठान से भी जाना जाता है—आपके शरीर के मध्य में, नाभि से लगभग एक हाथ नीचे स्थित होता है। यह आत्मविश्वास, प्रेरणा, समृद्धि और कामुकता का ऊर्जा केंद्र है। जब यह चक्र असंतुलित होता है, तो आपको कामेच्छा में कमी, आर्थिक समस्याएं और

रचनात्मकता में अवरोध जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। शारीरिक रूप से, असंतुलन अक्सर आपकी आंतों, पेट के निचले अंगों, जननांगों और कूल्हों में प्रकट होता है।
इसे स्वस्थ रखने के लिए सुझाव
नृत्य। हर प्रकार का नृत्य त्रिकास्थि चक्र की ऊर्जा को खोलता है, खासकर जब यह बिना किसी झिझक के किया जाने वाला नृत्य हो।

अपने त्रिकास्थि चक्र में रेकी या उपचार ऊर्जा प्रवाहित करें। कार्नेलियन और स्मोकी क्वार्ट्ज जैसे नारंगी या भूरे रंग के क्रिस्टल का उपयोग करें।

अपने त्रिकास्थि चक्र में घूमते हुए नारंगी रंग के प्रकाश के पहिये की कल्पना करें और सोचें कि चमकदार सफेद प्रकाश आसानी से घूमते हुए चक्र से गुजर रहा है। गाजर, नारंगी शिमला मिर्च और नारंगी फल जैसे नारंगी रंग के प्राकृतिक खाद्य पदार्थ इस चक्र को संतुलित करने के लिए उत्तम हैं।

योग के ऐसे आसन जो कूल्हों को खोलते हैं, जैसे कि कबूतर आसन या बैठकर आगे झुकने वाला आसन, इस चक्र को संतुलित करने में मदद कर सकते हैं।

सैक्रल चक्र को सहारा देने वाले एसेंशियल ऑइल, जैसे कि संतरा या अंगूर, को डिफ्यूज़ करें।

सोलर प्लेक्सस फील्ड • मणिपुर

स्थान: आपकी छाती की हड्डी का निचला भाग
रंग: पीला

आपका सोलर प्लेक्सस चक्र—जिसे तीसरा चक्र या संस्कृत नाम मणिपुर भी कहा जाता है—छाती की हड्डी के निचले भाग में ज़िफ़ॉइड प्रोसेस के पास स्थित होता है। यह आत्म, अहंकार, इच्छाशक्ति और व्यक्तिगत

शक्ति का ऊर्जा केंद्र है। जब यह चक्र असंतुलित होता है, तो आप अपनी सीमाओं को ठीक से समझ नहीं पाते, आत्म-बोध में कमी महसूस करते हैं या अहंकार से अत्यधिक ग्रस्त हो जाते हैं। शारीरिक रूप से, असंतुलन आपके एड्रेनल ग्रंथियों, गुर्दे, पित्ताशय, यकृत और अन्य पेट के अंगों के साथ-साथ आपकी पसलियों और पीठ के मध्य भाग को भी प्रभावित कर सकता है।
इसे स्वस्थ रखने के लिए सुझाव
शारीरिक संतुलन का अभ्यास करें। संतुलन बनाए रखने के लिए बैलेंस बीम पर चलना या हूला-हूपिंग जैसे व्यायाम करने से यह चक्र सक्रिय होता है और संतुलन स्थापित करने में मदद मिलती है। अपने सोलर प्लेक्सस चक्र में रेकी या उपचार ऊर्जा प्रवाहित करें। पीले या सुनहरे रत्नों जैसे पीले टाइगर आई, सिट्रीन या पाइराइट का प्रयोग करें।

अपने सोलर प्लेक्सस चक्र में घूमते हुए पीले रंग के प्रकाश के पहिये की कल्पना करें, और कल्पना करें कि चमकदार सफेद प्रकाश आसानी से घूमते हुए चक्र से गुजर रहा है।

सोलर प्लेक्सस चक्र को संतुलित करने के लिए अदरक, केले और हल्दी जैसे पीले या सुनहरे रंग के खाद्य पदार्थ और मसाले खाएं। योगासन में संतुलन लाने वाले आसन, जैसे कि वृक्ष आसन, नौका आसन और योद्धा आसन, सोलर प्लेक्सस की ऊर्जा को संतुलित करने के लिए बहुत अच्छे हैं। नींबू या अदरक जैसे एसेंशियल ऑयल का प्रयोग करें जो सोलर प्लेक्सस को लाभ पहुंचाते हैं।

हृदय चक्र • अनाहत

स्थान: आपकी छाती का मध्य भाग
हरा रंग करें

आपका हृदय चक्र—जिसे चौथा चक्र या संस्कृत नाम अनाहत से भी जाना जाता है—आपके सीने के मध्य में स्थित होता है। यह प्रेम का ऊर्जा केंद्र है और भौतिक एवं सूक्ष्म जगत को जोड़ने का कार्य करता है। जब यह चक्र असंतुलित होता है, तो आपको क्रोध, कड़वाहट या क्षमा करने की अनिच्छा का अनुभव हो सकता है। शारीरिक रूप से, असंतुलन हृदय, फेफड़े, संचार प्रणाली और छाती क्षेत्र में प्रकट हो सकता है।
इसे स्वस्थ रखने के लिए सुझाव
पैदल चलना, दौड़ना और तैरना जैसी नियमित एरोबिक गतिविधियाँ हृदय की ऊर्जा को संतुलित रखने में मदद कर सकती हैं।

अपने हृदय चक्र में रेकी या उपचार ऊर्जा प्रवाहित करें। पन्ना और रोज़ क्वार्ट्ज़ जैसे गुलाबी या हरे रत्नों का उपयोग करें। अपने हृदय चक्र में घूमते हुए प्रकाश के हरे चक्र की कल्पना करें और सोचें कि चमकदार सफेद प्रकाश आसानी से घूमते हुए चक्र से गुजर रहा है। इस चक्र की ऊर्जा को सहारा देने के लिए केल, पालक या नींबू जैसे हरे फल और सब्जियों का सेवन करें।

हृदय को खोलने वाले योग आसनों का अभ्यास करें, जैसे कि कुत्ते की मुद्रा, भुजंगासन और धनुरासन।

गुलाब और चमेली जैसे हृदय को ऊर्जा प्रदान करने वाले एसेंशियल ऑयल का प्रयोग करें।

Throat Chakra • Vishuddha

स्थान: आपके गले का मध्य भाग
रंग नीला

आपका कंठ चक्र—जिसे पांचवां चक्र या संस्कृत नाम विशुद्ध चक्र भी कहा जाता है—आपके गले के मध्य में थायरॉइड ग्रंथि के ऊपर स्थित होता है। यह सत्य, ईमानदारी और आत्म-अभिव्यक्ति का ऊर्जा केंद्र है। जब

यह चक्र असंतुलित होता है, तो आप अत्यधिक आलोचनात्मक या निर्णयात्मक हो सकते हैं, या आपको लग सकता है कि आप स्वयं को व्यक्त करने में असमर्थ हैं। शारीरिक रूप से, असंतुलन गले, थायरॉइड ग्रंथि, जबड़े, मुंह, कंधों, दांतों और गर्दन से संबंधित समस्याओं के रूप में प्रकट हो सकता है।
इसे स्वस्थ रखने के लिए सुझाव
अपने आप को सच्चाई से व्यक्त करें। अपनी सच्चाई को किसी भी तरह से व्यक्त करें, चाहे लिखकर, गाकर या बोलकर। रेकी या उपचार ऊर्जा को अपने गले के चक्र में प्रवाहित करें। सोडालाइट या सेलेस्टाइट जैसे नीले क्रिस्टल का उपयोग करें। अपने गले के चक्र में घूमते हुए नीले प्रकाश के चक्र की कल्पना करें और सोचें कि चमकदार सफेद प्रकाश आसानी से घूमते हुए चक्र से गुजर रहा है। ब्लूबेरी और ब्लैकबेरी जैसे नीले रंग के खाद्य पदार्थों का सेवन करें, और शहद या कैमोमाइल चाय जैसे गले को आराम देने वाले खाद्य पदार्थों का भी सेवन करें। योग में, गले के चक्र की ऊर्जा को खोलने के लिए ओम जैसे मंत्रों का उच्चारण करें। कैमोमाइल या पेपरमिंट जैसे गले के चक्र को सहारा देने वाले एसेंशियल ऑयल का प्रयोग करें।

-
-
-
-
-
-
-

तीसरा नेत्र चक्र • आज्ञा चक्र

स्थान: आपके माथे का मध्य भाग
रंग: बैंगनी

आपका तीसरा नेत्र चक्र—जिसे छठा चक्र या संस्कृत नाम आज्ञा चक्र भी कहा जाता है—आपके माथे के मध्य में स्थित है। यह तर्क, बुद्धि, अंतर्ज्ञान और आध्यात्मिक मार्गदर्शन का ऊर्जा केंद्र है। जब यह चक्र असंतुलित होता है, तो आप अत्यधिक चिंतन कर सकते हैं या आपको सपने या नींद में गड़बड़ी हो सकती है। शारीरिक

रूप से, असंतुलन सिरदर्द, मानसिक संवेदनहीनता और आंखों और साइनस संबंधी समस्याओं के रूप में प्रकट हो सकता है।
इसे स्वस्थ रखने के लिए सुझाव
ध्यान करें। ध्यान एक ऐसी गतिविधि है जो आपको अपने तृतीय नेत्र चक्र और उच्चतर मार्गदर्शन से जुड़ने में मदद करती है।

अपने तृतीय नेत्र चक्र में रेकी या उपचार ऊर्जा प्रवाहित करें। अंतर्दृष्टि और सपनों की झलक पर ध्यान दें, जो आपके उच्चतर मार्गदर्शन का आपके तृतीय नेत्र चक्र के माध्यम से आपसे संवाद करने का प्रयास है।

बैंगनी या जामुनी रंग के क्रिस्टल, जैसे कि चारोइट और एमेथिस्ट, का उपयोग करें। अपने तृतीय नेत्र चक्र में घूमते हुए प्रकाश के एक बैंगनी चक्र की कल्पना करें और सोचें कि एक चमकदार सफेद प्रकाश आसानी से घूमते हुए चक्र से गुजर रहा है। बैंगन, शकरकंद और पत्तागोभी जैसे बैंगनी रंग के खाद्य पदार्थ इस चक्र की ऊर्जा को संतुलित करने में मदद कर सकते हैं।

योग में, इस चक्र को सक्रिय करने के लिए वैकल्पिक नासिका श्वास जैसी श्वास तकनीकों का अभ्यास करें।

तीसरी आंख की ऊर्जा को बढ़ावा देने के लिए लैवेंडर जैसे एसेंशियल ऑइल को डिफ्यूज़ करें।

क्राउन चक्र • सहस्रार

स्थान: आपके सिर के ऊपरी हिस्से से लगभग एक इंच ऊपर
रंग सफेद

आपका क्राउन चक्र—जिसे सातवां चक्र या संस्कृत नाम सहस्रार भी कहा जाता है—आपके सिर के ठीक ऊपर स्थित होता है। यह ऊर्जा का वह केंद्र है जो आपको एक उच्च शक्ति और आपके उच्चतर स्व से जोड़ता है। जब यह चक्र असंतुलित होता है, तो आपको आध्यात्मिक समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है या ब्रह्मांड से अलगाव महसूस हो सकता है। शारीरिक रूप से, असंतुलन फाइब्रोमायल्जिया जैसी प्रणालीगत समस्याओं के साथ-साथ हड्डियों और त्वचा संबंधी समस्याओं के रूप में प्रकट हो सकता है।
इसे स्वस्थ रखने के लिए सुझाव
ध्यान या प्रार्थना सक्रिय क्राउन चक्र ऊर्जा से जुड़ने और उसे बनाए रखने के लिए आवश्यक है।

अपने क्राउन चक्र में रेकी या उपचार ऊर्जा प्रवाहित करें। क्लियर क्वार्ट्ज़ या हाउलाइट जैसे साफ़ या सफ़ेद क्रिस्टल का उपयोग करें। अपने क्राउन चक्र में घूमते हुए प्रकाश के एक सफ़ेद चक्र की कल्पना करें और सोचें कि चमकदार सफ़ेद प्रकाश आसानी से घूमते हुए चक्र से गुज़र रहा है। थोड़े समय का उपवास और साफ़ तरल पदार्थ जैसे पानी या नारियल पानी भी इस चक्र की ऊर्जा को सहारा दे सकते हैं।

योग में, प्रार्थना की मुद्रा में हाथ रखकर ओम का जाप करने से इस चक्र को सक्रिय करने और संतुलित रखने में मदद मिलती है। चंदन या चमेली जैसे एसेंशियल ऑइल का प्रयोग करें जो क्राउन चक्र को सहारा देते हैं।

हारा लाइन चक्र

ये सात चक्र मिलकर हारा रेखा चक्र बनाते हैं। हारा रेखा इन चक्रों से होकर गुजरती है और आपको पृथ्वी की ऊर्जा (आपके पैरों के माध्यम से) और ब्रह्मांड की ऊर्जा (आपके मुकुट के माध्यम से) से जोड़ती है। रेकी दीक्षा के दौरान, रेकी गुरु-शिक्षक रेकी ऊर्जा को इन प्रत्येक चक्र से जोड़ते हैं ताकि आप ऊर्जा के लिए एक माध्यम के रूप में कार्य कर सकें।
ऊर्जा का प्रत्येक चक्र से जुड़ना और उसके माध्यम से प्रवाहित होना आवश्यक है।

संतुलन बनाए रखें। असंतुलन किसी एक चक्र से संबंधित हो सकता है, जैसा कि पिछले अनुभागों में बताया गया है, या कुछ चक्रों के बीच परस्पर क्रिया से भी संबंधित हो सकता है। उदाहरण के लिए, यदि आपको बहुत सारे रचनात्मक विचार आते हैं (जो त्रिकास्थि चक्र में उत्पन्न होते हैं), लेकिन रचनात्मक अभिव्यक्ति में कठिनाई होती है (जो कंठ चक्र में उत्पन्न होती है), तो इन दोनों चक्रों के बीच असंतुलन हो सकता है और संतुलन बनाए रखने के लिए दोनों पर काम करना सहायक हो सकता है।
एक अन्य उदाहरण के रूप में, ऑटोइम्यून बीमारी स्वयं मूल में उत्पन्न होती है।
यह रोग शरीर के विभिन्न चक्रों में पाया जाता है, लेकिन इसके लक्षण अक्सर किसी दूसरे चक्र में प्रकट होते हैं। उदाहरण के लिए, हाशिमोटो थायरॉइडाइटिस एक ऑटोइम्यून बीमारी है जो गले (थायरॉइड) क्षेत्र में प्रकट होती है और रूट और गले दोनों चक्रों को प्रभावित करती है। इसलिए, इस बीमारी से निपटने के दौरान इन दोनों चक्रों को संतुलित और आपस में जोड़ने का प्रयास सहायक हो सकता है।
हारा लाइन चक्रों को संतुलित करने के तरीके

रेकी के माध्यम से चक्रों को जोड़ने के लिए, आप अपने हाथों को ब्रिज पोजीशन में रख सकते हैं (एक हाथ एक चक्र पर, दूसरा दूसरे चक्र पर) और दोनों चक्रों के बीच रेकी ऊर्जा के प्रवाह की कल्पना कर सकते हैं। हारा रेखा के सभी चक्रों को स्रोत और पृथ्वी ऊर्जा से जोड़ने के लिए, ऊर्जा की बौछार की कल्पना करें। कल्पना करें कि आप सफेद प्रकाश के झरने के नीचे खड़े हैं। प्रकाश को झरने से नीचे बहते हुए, अपने क्राउन चक्र से होते हुए, हारा रेखा के साथ प्रत्येक चक्र से गुजरते हुए, और फिर अपने पैरों से बाहर निकलकर पृथ्वी में समाते हुए देखें।

आप पृथ्वी से ऊपर की ओर हारा रेखा चक्रों को भी जोड़ सकते हैं। कल्पना कीजिए कि पृथ्वी से सफेद प्रकाश निकलकर आपके पैरों के तलवों से ऊपर की ओर आ रहा है।

यह ऊर्जा हारा रेखा के साथ आपके सभी चक्रों से होकर बहती है, और फिर आपके क्राउन चक्र से बाहर निकलकर आपको ब्रह्मांड की ऊर्जा से जोड़ती है।
अन्य चक्र

आपकी हारा रेखा के चक्र आपके प्रमुख चक्र हैं, लेकिन आपके पास गौण चक्र भी हैं। गौण चक्र निम्नलिखित स्थानों में से प्रत्येक में मौजूद होते हैं:

कान (हृदय चक्र से जुड़े हुए)

पसलियों के पिंजरे के किनारे (इंटरकोस्टल मांसपेशियां, जो हृदय चक्र से जुड़ी होती हैं) कंधे (जो गले के चक्र से जुड़े होते हैं)

कोहनियाँ (मूल चक्र से जुड़ी हुई)

घुटने (मूल चक्र से जुड़े हुए)

हंसली की हड्डी (तीसरे नेत्र चक्र से जुड़ी हुई)

कमर के दोनों ओर (तीसरे नेत्र चक्र से जुड़ा हुआ) नाभि के दोनों ओर (गले के चक्र से जुड़ा हुआ) हाथ (मस्तिष्क चक्र से जुड़ा हुआ)

पैर (क्राउन चक्र से संबंधित)

पूरक पद्धतियाँ और उपकरण

रेकी अपने आप में एक अद्भुत चिकित्सा पद्धति है, लेकिन इसे अन्य पद्धतियों के साथ मिलाकर भी बहुत अच्छे से इस्तेमाल किया जा सकता है। मैं शायद ही कभी रेकी का अभ्यास अकेले करती हूँ। अपने उपचार सहयोगी की ज़रूरतों के अनुसार, मैं कई अन्य पूरक पद्धतियों को भी शामिल करती हूँ जो रेकी ऊर्जा को सही दिशा देने और उसका समर्थन करने में सहायक होती हैं।

यह समझना महत्वपूर्ण है कि इनमें से प्रत्येक अभ्यास निम्नलिखित से संबंधित है:

एक ही तत्व—कंपनशील सार्वभौमिक ऊर्जा—लेकिन अलग-अलग उपचार पद्धतियाँ अलग-अलग उपचार भागीदारों के लिए उपयुक्त हो सकती हैं। मैं इनमें से किस पद्धति का उपयोग करना है, यह निर्धारित करने के लिए काफी हद तक अपनी अंतर्ज्ञान पर निर्भर रहती हूँ, हालाँकि यदि कोई उपचार भागीदार किसी विशिष्ट पूरक पद्धति का अनुरोध करता है, तो मैं उनके सत्रों के दौरान उस पद्धति के साथ भी काम करने का प्रयास करती हूँ।

ध्यान, चाहे निर्देशित ध्यान, कल्पना, सकारात्मक विचार या सचेतनता का उपयोग किया जाए, रेकी उपचार का एक अद्भुत पूरक है। ध्यान का अर्थ है सचेतनता की अवस्था में प्रवेश करना। यह सांस पर ध्यान केंद्रित करने जितना आसान हो सकता है, या इससे अधिक जटिल भी हो सकता है। प्रार्थना भी ध्यान का एक रूप है, जैसे सकारात्मक विचारों का जाप करना या कल्पना करना। ये सभी आपके उपचार साथी को अपनी इच्छा के माध्यम से उपचार की प्रक्रिया में सक्रिय भागीदार बनने में सक्षम बनाते हैं।

क्रिस्टल
मुझे क्रिस्टल और रत्नों के साथ काम करना बहुत पसंद है। क्रिस्टलों के विभिन्न रंग और संरचनाएं उन्हें अलग-अलग ऊर्जा आवृत्तियों पर कंपन करने के लिए प्रेरित करती हैं, जो विभिन्न प्रकार के उपचार में सहायक होती हैं। क्रिस्टलों के बारे में सीखने के लिए बहुत कुछ है, लेकिन एक सरल नियम यह है कि आप जिस चक्र को संतुलित कर रहे हैं, उसके रंग से मेल खाने वाले क्रिस्टलों का उपयोग करें। उदाहरण के लिए, यदि आप हृदय चक्र की ऊर्जा पर काम कर रहे हैं, तो आप हृदय चक्र पर गुलाबी या हरे रंग के उपचार क्रिस्टल रख सकते हैं और क्रिस्टलों के माध्यम से अपने उपचार सहयोगी को रेकी ऊर्जा प्रवाहित कर सकते हैं।

ध्वनि चिकित्सा और संगीत
ध्वनि की अपनी कंपन और आवृत्ति होती है, और यह ऊर्जा को संतुलित करने का एक बेहतरीन तरीका है। मुझे सिंगिंग बाउल या सोलफेगियो नामक रिकॉर्डेड संगीत का उपयोग करना पसंद है—यह एक विशिष्ट स्वर-आधारित ऑडियो फ़ाइल होती है जो प्रत्येक चक्र से जुड़ी होती है और प्रत्येक चक्र की ऊर्जा को सहारा देती है। लेकिन आप रेकी सत्रों के दौरान उपचार के लिए अनुकूल कंपन वाला वातावरण बनाने में मदद के लिए मंत्र, जप, गायन या सरल ध्यान संगीत का भी उपयोग कर सकते हैं।

पादप औषधि
पौधे जीवित प्राणी हैं जिनकी अपनी कंपन आवृत्ति होती है। आप सत्र में जीवित पौधे रखकर स्थान के कंपन वातावरण में योगदान दे सकते हैं, या अपने उपचार भागीदारों को कुछ पौधों की ऊर्जा के साथ काम करने का सुझाव दे सकते हैं (जैसे कि चाय के माध्यम से या स्नान के पानी में)। पौधे आपके उपचार भागीदारों को

पौधों की ऊर्जा के साथ काम करके अपनी ऊर्जा उपचार प्रक्रिया में सक्रिय रूप से भाग लेने की अनुमति देते हैं। कृपया ध्यान दें कि एक रेकी उपचारक के रूप में, आपको दवा लिखने की अनुमति नहीं है, इसलिए अपने उपचार भागीदारों को मौखिक रूप से लेने के लिए सुझाए गए पौधों के बारे में बहुत सावधान रहें। इसके बजाय, जड़ी-बूटियों को जलाने या उनके साथ स्नान करने जैसी गतिविधियों के माध्यम से पौधों के साथ काम करने की सलाह दें।

पारंपरिक चीनी चिकित्सा

पारंपरिक चीनी चिकित्सा (TCM) शरीर में यिन और यांग ऊर्जा (सकारात्मक और नकारात्मक ध्रुवता) को संतुलित करने पर काम करती है। हालांकि, डॉक्टर होने के अलावा आपको किसी भी प्रकार की दवाइयां नहीं लिखनी चाहिए, फिर भी आप TCM के अन्य पहलुओं का उपयोग करके पृथ्वी, लकड़ी, अग्नि, जल और धातु की मौलिक ऊर्जाओं को संतुलित कर सकते हैं। इसके लिए आप गति और फेंगशुई प्रथाओं के माध्यम से ची ऊर्जा के प्रवाह को संतुलित कर सकते हैं।

आयुर्वेद

आयुर्वेद एक ऐसी प्रणाली है जो ऊर्जा उपचार पद्धतियों के माध्यम से विभिन्न प्रकार की मौलिक ऊर्जाओं—पृथ्वी, वायु, अग्नि, जल और आकाश—में संतुलन स्थापित करने पर काम करती है। यद्यपि आप आयुर्वेदिक चिकित्सक न होते हुए भी किसी प्रकार की औषधि नहीं लिख सकते, फिर भी आप अपने उपचार सहयोगियों को भोजन या व्यायाम से संबंधित व्यक्तिगत अभ्यासों में शामिल होकर मौलिक ऊर्जा संतुलन स्थापित करने में सहायता कर सकते हैं।

सुगंध और रंग चिकित्सा

अरोमाथेरेपी और कलर थेरेपी भी ऊर्जा संतुलन बनाने में मदद कर सकती हैं क्योंकि विभिन्न सुगंध और रंग अलग-अलग आवृत्तियों पर कंपन करते हैं। एसेंशियल ऑइल को डिफ्यूज़ करना अरोमाथेरेपी को अपने सत्रों में शामिल करने का एक शानदार तरीका है, और विभिन्न रंगों की रोशनी का उपयोग चक्रों की ऊर्जा को संतुलित करने में भी सहायक हो सकता है।

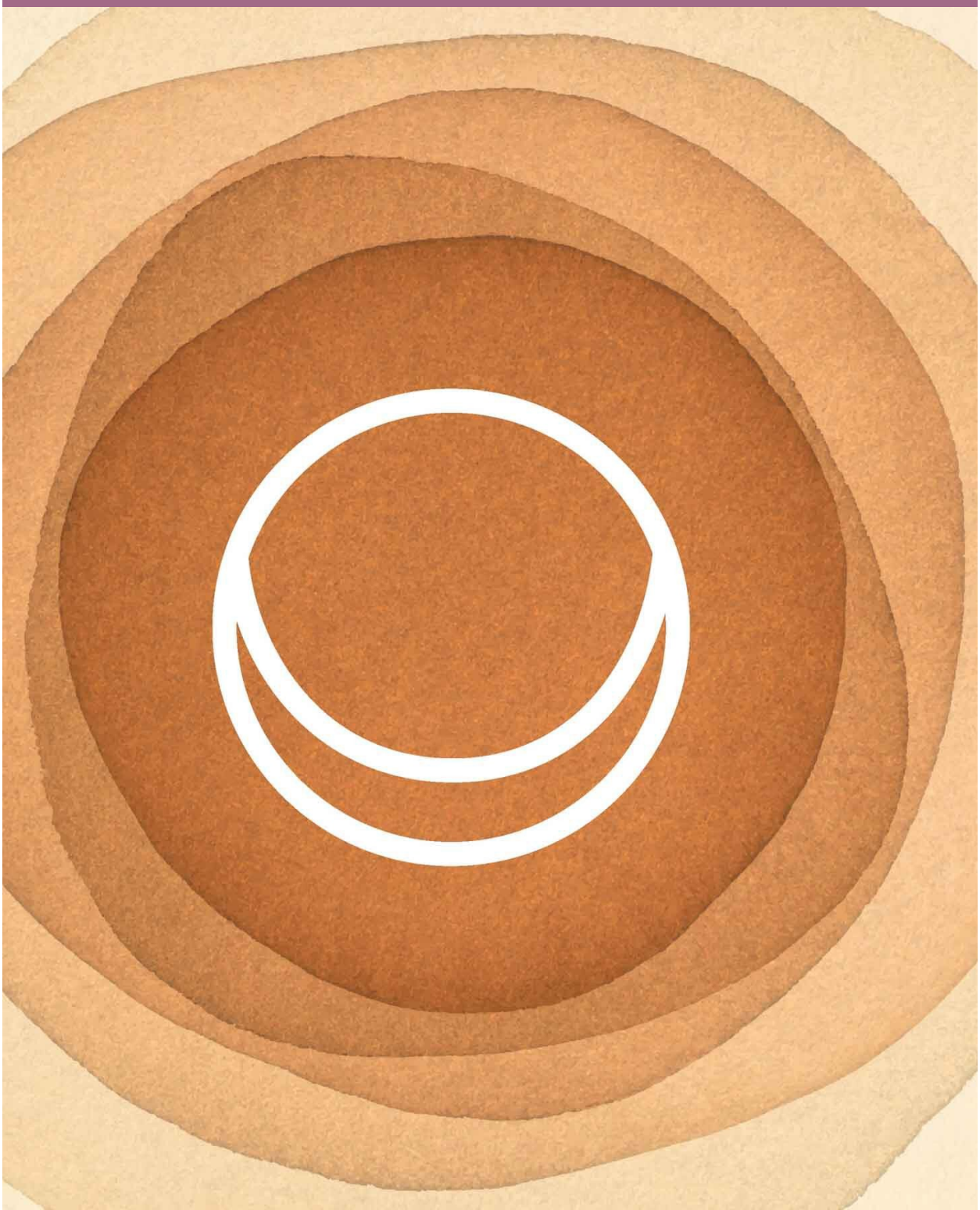
एक्यूपंक्चर और एक्यूप्रेशर

एक्यूपंक्चर और एक्यूप्रेशर मेरिडियन सिस्टम के माध्यम से ऊर्जा के सही प्रवाह को सुनिश्चित करके ऊर्जा संतुलन बनाते हैं। यदि आपके पास इनका उपयोग करने का प्रमाण पत्र है, तो ये रेकी के पूरक उपचार के रूप में काफी प्रभावी हैं। इमोशनल फ्रीडम टेक्निक (ईएफटी), या टैपिंग, एक सरल एक्यूप्रेशर विधि है जो

संतुलन बनाने में सहायक है, और यह आपके उपचार सहयोगी को उनके उपचार में सक्रिय भूमिका निभाने की अनुमति देती है।

ऊर्जा उपचार की अन्य पद्धतियाँ

ऊर्जा उपचार की अन्य पद्धतियाँ भी उपयुक्त हो सकती हैं। उदाहरण के लिए, मुझे अपने उपचार सहयोगियों के साथ ध्रुवीयता चिकित्सा पर काम करना बहुत पसंद है, जो पृथ्वी, वायु, अग्नि, जल और आकाश की मौलिक ऊर्जाओं में संतुलन स्थापित करने की एक विधि है। रेकी, न्यूरोलिंग्विस्टिक प्रोग्रामिंग (एनएलपी), मसाज थेरेपी, क्वांटम टच, हीलिंग टच और कई अन्य ऊर्जा उपचार पद्धतियों के साथ भी प्रभावी ढंग से काम करती है जो आपके उपचार सहयोगियों के सर्वोत्तम हित में सहायक होती हैं।



अध्याय दो

प्रथम श्रेणी रेकी प्रशिक्षण

प्रथम डिग्री रेकी को मैं "प्रत्यक्ष" या "मित्र और परिवार" रेकी कहना पसंद करता हूँ। यह आपकी रेकी यात्रा का एक बेहतरीन पहला कदम है क्योंकि यह आपको रेकी ऊर्जा की मूल बातें सीखने और यह अनुभव करने की अनुमति देता है कि यह आपके स्वयं के ऊर्जा क्षेत्र और आपके उपचार सहयोगियों की ऊर्जा में कैसे प्रकट होती है। एक प्रशिक्षित प्रथम डिग्री रेकी अभ्यासी के रूप में, आप अपने हाथों के माध्यम से प्रथम डिग्री रेकी ऊर्जा को प्रवाहित कर सकेंगे ताकि आपका उपचार सहयोगी उस ऊर्जा को ग्रहण कर सके। इस अध्याय में, आप प्रथम डिग्री रेकी अभ्यासियों को प्रथम डिग्री रेकी का अभ्यास करने के लिए आवश्यक जानकारी सीखेंगे और रेकी की अतिरिक्त डिग्रियों के अभ्यास की नींव रखेंगे।

रेकी के पाँच सिद्धांत
उसुई सेंसेई ने अपने सभी छात्रों को रेकी के पाँच सिद्धांत सिखाए, जो सरल आदर्श हैं और सभी रेकी अभ्यासकर्ताओं को इन्हें प्राप्त करने का प्रयास करना चाहिए। ये सिद्धांत उन दृष्टिकोणों और विश्वासों से संबंधित हैं जो रेकी ऊर्जा के प्रवाह को इस प्रकार सुगम बनाते हैं जिससे अभ्यासकर्ता और उनके साथी चिकित्सकों का सर्वोपरि हित सिद्ध होता है। प्रत्येक सिद्धांत "केवल आज के लिए" शब्दों से शुरू होकर वर्तमान क्षण में जीने और उपस्थित रहने पर केंद्रित है। यह वाक्यांश अत्यंत महत्वपूर्ण है और रेकी अभ्यासकर्ताओं को वर्तमान पर ध्यान केंद्रित करने और किसी भी क्षण में अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने की याद दिलाता है।
उसुई सेंसेई ने ध्यान में इन सिद्धांतों पर चिंतन करने की सलाह दी।
मेरा सुझाव है कि आप इन्हें अपने जीवन में उन तरीकों से शामिल करने के तरीके खोजें जो आपके लिए सबसे अधिक लाभदायक हों। व्यक्तिगत रूप से, मैं हर सुबह उठने पर और हर रात सोने से पहले, साथ ही रेकी साधना करने से पहले इन सिद्धांतों पर चिंतन करता हूँ। पाँच सिद्धांत इस प्रकार हैं।

आज के लिए मैं चिंता नहीं करूंगा।
चिंता और भय हमें प्रेम की भावना से काम करने से रोकते हैं, जबकि रेकी ऊर्जा का स्रोत प्रेम ही है। इस सिद्धांत में उसुई सेंसेई आपको याद दिलाते हैं कि आप हर पल अपना सर्वश्रेष्ठ करें। यदि आप खुद को चिंता करते हुए पाते हैं, तो आप वर्तमान पर ध्यान केंद्रित करने से भटक कर भविष्य की कल्पना में खो गए हैं। इस

सिद्धांत के साथ, आप स्वयं को वर्तमान के शाश्वत क्षण में वापस ला सकते हैं, जो वर्तमान समय पर ध्यान केंद्रित करने की एक ऐसी अवस्था है जो आपको कुछ करने के बजाय एक होने की अवस्था में ले जाती है।

आज के लिए मैं क्रोध नहीं करूंगा।
जिस प्रकार चिंता हमें प्रेम और वर्तमान पर ध्यान केंद्रित करने से दूर ले जाकर भविष्य की कल्पनाओं में खो जाने पर मजबूर करती है, उसी प्रकार क्रोध हमें प्रेम और वर्तमान पर ध्यान केंद्रित करने से दूर ले जाकर अतीत की यादों में खो जाने पर मजबूर करता है। जब हम किसी पर क्रोधित होते हैं, तो इसका कारण अतीत में कही या की गई कोई बात होती है, और क्रोध हमें वर्तमान पर ध्यान केंद्रित करने के बजाय अतीत में उलझाए रखता है।

आज के लिए, मैं सभी जीवित प्राणियों के प्रति दयालु रहूंगा।
रेकी का मूल सिद्धांत दयालुता है, जो करुणा और उदारता की भावना से प्रेमपूर्ण ऊर्जा का प्रसार करना चाहता है। यह सिद्धांत हमें उस करुणामय और उदार मानसिकता की याद दिलाता है जिससे रेकी सर्वोत्तम रूप से प्रवाहित हो पाती है।

आज के लिए, मैं अपना काम सच्चाई के साथ करूंगा और
अखंडता।
रेकी परम सत्य से उत्पन्न ऊर्जा का एक शुद्ध रूप है। और यद्यपि कोई भी अभ्यस्त व्यक्ति रेकी ऊर्जा का संचार कर सकता है, इस ऊर्जा को साझा करने और संचारित करने की क्षमता के लिए अत्यधिक व्यक्तिगत ईमानदारी की आवश्यकता होती है। यह सिद्धांत आपको याद दिलाता है कि जब आप सर्वोपरि भलाई के उद्देश्य से रेकी ऊर्जा साझा करते हैं, तो सत्य के मार्ग पर चलें।
मैं सिर्फ आज के लिए आभारी रहूंगा।
रेकी साधना के एक भाग के रूप में, मैं हमेशा इस सुंदर ऊर्जा को प्रवाहित करने की क्षमता के लिए कृतज्ञता व्यक्त करती हूँ। कृतज्ञता एक ऐसा सिद्धांत है जो रेकी साधना में अंतर्निहित है क्योंकि यह हमें याद दिलाता है कि ऊर्जा हमसे नहीं आती, बल्कि हमारे माध्यम से प्रवाहित होती है—हम केवल सार्वभौमिक ऊर्जा के लिए माध्यम हैं जो साधक और उपचार सहयोगी दोनों के सर्वोत्तम हित में कार्य करती है।

गस्शो ध्यान
डॉ. उसुई ने सभी रेकी अभ्यासकर्ताओं के लिए ध्यान का एक सरल रूप भी सिखाया जिसे उन्होंने गशो नाम दिया। रेकी अभ्यासकर्ताओं के लिए गशो ध्यान महत्वपूर्ण है क्योंकि यह आपको वर्तमान क्षण में लाने और रेकी ऊर्जा को प्रवाहित करने से पहले उसमें स्थिर होने में मदद करता है। उसुई सेंसेई ने प्रतिदिन गशो (या

ध्यान के किसी अन्य रूप) का अभ्यास करने के साथ-साथ रेकी सत्र की शुरुआत में कुछ क्षणों के लिए इसका अभ्यास करने की सलाह दी ताकि रेकी ऊर्जा का प्रवाह हो सके।
गाशो करने के लिए:
1. अपने हाथों को प्रार्थना की मुद्रा में अपने हृदय के सामने रखें।
2. स्वाभाविक रूप से सांस लें, अपने मध्य भाग की उंगलियों के सिरों के बीच के स्थान पर ध्यान केंद्रित करें। उंगलियां आपस में मिलती हैं।
3. यदि आपका मन भटकने लगे, तो धीरे से अपना ध्यान वापस विषय पर केंद्रित करें।
अपनी मध्यमा उंगलियों के प्रतिच्छेदन पर।
4. यदि आप रेकी सत्र से पहले ऐसा कर रहे हैं, तो रेकी ऊर्जा के प्रवाह के लिए प्रार्थना करें।
जब आपको अपने हाथों में ऊर्जा का प्रवाह महसूस होने लगे, तब अपना रेकी सत्र शुरू करें।
5. इसे (या ध्यान के किसी अन्य रूप को) हर दिन 10 से 20 मिनट तक करें।
दिन।

रेकी की तीन डिग्रियाँ
उसुई रयोहो रेकी में, अभ्यासकर्ताओं को तीन स्तरों तक प्रशिक्षित किया जा सकता है। विभिन्न रेकी गुरु-शिक्षक इन स्तरों को अलग-अलग तरीकों से सिखा सकते हैं और प्रशिक्षण प्रदान कर सकते हैं, प्रत्येक स्तर के बीच का अनुशंसित समय भी भिन्न हो सकता है, लेकिन सिद्धांत, ऊर्जात्मक प्रशिक्षण और रेकी अभ्यासकर्ता की जिम्मेदारियाँ प्रत्येक स्तर के लिए मानकीकृत हैं। कुछ लोग जो मुख्य रूप से व्यक्तिगत विकास के लिए रेकी सीखना चाहते हैं, वे अक्सर प्रथम स्तर की रेकी पर ही रुक जाते हैं। जो अभ्यासकर्ता पेशेवर रूप से या किसी अन्य उपचार पद्धति के भाग के रूप में रेकी का अभ्यास करना चाहते हैं, वे प्रथम और द्वितीय स्तर की रेकी सीखना चुन सकते हैं। जो लोग दूसरों को रेकी सिखाना और प्रशिक्षित करना चाहते हैं, वे आगे चलकर रेकी गुरु-शिक्षक की उपाधि प्राप्त करते हैं।

प्रथम डिग्री रेकी (शोडेन)
प्रथम डिग्री रेकी हाथों से की जाने वाली रेकी है। इस डिग्री के लिए प्रशिक्षित रेकी चिकित्सक अपने उपचार साथी के शरीर पर हाथ रखकर (या उनके शरीर से कुछ इंच ऊपर) उन्हें प्रत्यक्ष रूप से रेकी ऊर्जा प्रवाहित कर सकते हैं। सभी रेकी चिकित्सकों को प्रथम डिग्री रेकी के लिए प्रशिक्षित होना आवश्यक है और रेकी की सभी डिग्रियों की तरह, आपको एक रेकी मास्टर-टीचर द्वारा प्रशिक्षित किया जाना चाहिए। इस डिग्री में आपका प्रशिक्षक आपको निम्नलिखित बातें भी सिखाएगा:

♦ रेकी का इतिहास

♦ डॉ. उसुई के माध्यम से आपकी रेकी परंपरा ♦ स्वयं के उपचार के लिए हाथों की मुद्राएँ ♦ दूसरों के उपचार के लिए हाथों की मुद्राएँ ♦ रेकी के पाँच सिद्धांत
यदि आप व्यक्तिगत कारणों से या केवल स्वयं के साथ काम करने के लिए रेकी सीख रहे हैं-
यदि आप अपने दोस्तों, परिवार और पालतू जानवरों के साथ-साथ स्वास्थ्य लाभ भी करना चाहते हैं, तो आप अपनी रेकी यात्रा यहीं पूरी करना चाहेंगे, क्योंकि इससे आपको रेकी प्रथाओं को अपने व्यक्तिगत जीवन में शामिल करने के लिए आवश्यक सभी जानकारी प्राप्त होगी।

द्वितीय डिग्री रेकी (ओकुडेन)
द्वितीय डिग्री रेकी में, आपको सशक्त रेकी ऊर्जा प्रवाहित करने के लिए अभ्यस्त किया जाएगा। द्वितीय डिग्री रेकी के लिए अभ्यस्त होना आवश्यक है। इस डिग्री के दौरान, आप प्रतीकों और प्रक्रियाओं को सीखेंगे ताकि आप समय और स्थान दोनों से परे दूरी पर रेकी प्रवाहित कर सकें। द्वितीय डिग्री रेकी प्रथम डिग्री रेकी में सीखे गए ज्ञान पर आधारित है, और यह दृढ़ता से अनुशंसा की जाती है कि यदि आप पेशेवर रूप से रेकी का अभ्यास करना चाहते हैं, या किसी अन्य पेशेवर उपचार पद्धति के हिस्से के रूप में, तो आप द्वितीय डिग्री रेकी सीखें और अभ्यस्त हों। द्वितीय डिग्री रेकी में, आप सीखेंगे:
♦ रेकी के तीन स्तंभ
♦ द्वितीय डिग्री रेकी के तीन प्रतीक और उनके उपयोग ♦ रेकी सत्र में सहज रूप से कैसे काम करें ♦ समय या स्थान की दूरी के पार रेकी का संचार कैसे करें
इसके अतिरिक्त, आपके रेकी मास्टर-टीचर कुछ अन्य सेवाएं भी प्रदान कर सकते हैं।
निम्नलिखित पाठ्यक्रम:

♦ रेकी अभ्यास स्थापित करने के लिए सर्वोत्तम अभ्यास ♦ सूक्ष्म शरीर रचना के बारे में अधिक गहन जानकारी ♦ अभ्यास स्थापित करने से संबंधित व्यावसायिक जानकारी, जैसे कि आवश्यक दस्तावेज
आपके राज्य में कागजी कार्रवाई, बीमा और लाइसेंस संबंधी आवश्यकताएं
♦ गैर-पारंपरिक रेकी प्रतीक और उनके उपयोग ♦ दूरस्थ रेकी उपचार कक्ष कैसे स्थापित करें ♦ अपने रेकी मार्गदर्शकों के साथ कैसे काम करें

रेकी मास्टर-टीचर डिग्री (शिनपिडेन)
उसुई रयोहो रेकी में, यह रेकी की वह अंतिम डिग्री है जिसे अभ्यासी प्राप्त कर सकते हैं। रेकी के कुछ अन्य रूप इस जानकारी को और आगे बढ़ा सकते हैं, लेकिन पारंपरिक उसुई रयोहो रेकी में औपचारिक प्रशिक्षण इसी डिग्री पर समाप्त होता है।
आपको सबसे पहले प्रथम और द्वितीय डिग्री रेकी के लिए अभ्यस्त होना होगा।

गुरु-शिक्षक ऊर्जा से जुड़ने से पहले, यदि आप दूसरों को रेकी सिखाना और उन्हें रेकी से जोड़ना चाहते हैं, या यदि आप अपने उसुई रयोहो रेकी प्रशिक्षण को उसके अंतिम चरण तक ले जाना चाहते हैं, तो आपको रेकी गुरु-शिक्षक डिग्री में संलग्न होने पर विचार करना चाहिए। इस डिग्री में, आप गुरु-शिक्षक रेकी ऊर्जा से जुड़ेंगे और निम्नलिखित के बारे में भी जानेंगे:

♦ रेकी मास्टर प्रतीक को कैसे बनाएं और उसका उपयोग कैसे करें ♦ प्रत्येक स्तर के लिए अपना रेकी पाठ्यक्रम कैसे विकसित करें और क्या करें

इसमें निम्नलिखित जानकारी शामिल होनी चाहिए: ♦ दूसरों को रेकी के सभी स्तरों से परिचित कराने की प्रक्रियाएँ और विधियाँ

आमने-सामने और दूरस्थ रूप से दोनों तरह से

♦ रेकी का अभ्यास और शिक्षण करने के लिए नैतिक सिद्धांत

कोई भी व्यक्ति रेकी की किसी भी डिग्री को प्राप्त कर सकता है और उससे जुड़ सकता है;

इसके लिए किसी विशेष प्रतिभा की आवश्यकता नहीं है। इसके बजाय, यदि आपको रेकी की यात्रा पर बुलाया गया है, तो अपनी अंतरात्मा के मार्गदर्शन को सुनें। क्योंकि आप रेकी की ओर आकर्षित हुए हैं, इसलिए आपको इसकी ऊर्जा को प्रवाहित करना है।

रेकी अट्यूनमेंट

रेकी ऊर्जा को प्रवाहित करने के लिए, एक रेकी मास्टर-टीचर द्वारा आपको उस स्तर की रेकी ऊर्जा से अभ्यस्त किया जाना आवश्यक है। एक बार जब आप किसी निश्चित स्तर की रेकी ऊर्जा से अभ्यस्त हो जाते हैं, तो यह जीवन भर के लिए स्थायी हो जाता है। आपको फिर कभी उसी स्तर की रेकी ऊर्जा से अभ्यस्त होने की आवश्यकता नहीं होगी।

तो, अट्यूनमेंट क्या है? अट्यूनमेंट में, एक रेकी मास्टर-टीचर

यह आपकी कंपन ऊर्जा को उस रेकी ऊर्जा की आवृत्ति के साथ संरेखित करता है जिसे आप प्रवाहित करने वाले हैं। मैं इस संरेखण को चिकित्सक के भीतर एक अवरोध हटाने या स्विच ऑन करने के रूप में देखता हूँ, जिससे रेकी ऊर्जा का वह स्तर अबाधित रूप से प्रवाहित हो सके। संरेखण में केवल कुछ मिनट लगते हैं, लेकिन आपकी व्यक्तिगत आवृत्ति और कंपन में परिवर्तन के कारण यह रेकी चिकित्सक में गहरा बदलाव लाता है।

क्योंकि आपकी ऊर्जा आवृत्ति प्रत्येक क्रमिक परिवर्तन के साथ बदलती रहती है

रेकी की उच्चतर अवस्थाओं के लिए अभ्यस्त होने के लिए, मैं कम से कम 21 दिनों के अंतराल की सलाह देता हूँ (जितना समय उसुई सेंसेई ने माउंट कुरामा पर उपवास और ध्यान किया था) ताकि कंपन में होने वाले परिवर्तनों के साथ पूरी तरह से अभ्यस्त हो सकें।

सामंजस्य व्यक्तिगत रूप से या दूरस्थ रूप से हो सकता है। मैं व्यक्तिगत रूप से होना पसंद करता हूँ।
मैं व्यक्तिगत रूप से अट्यूनमेंट करता हूँ ताकि मेरे छात्रों को अट्यूनमेंट के बाद मेरी देखरेख में अभ्यास करने का अवसर मिले, लेकिन यह हमेशा संभव नहीं होता। मैंने कई लोगों को दोनों तरीकों (आमने-सामने और दूरस्थ) से अट्यूनमेंट दिया है, और दोनों ही तरीकों से अट्यूनमेंट प्राप्त करने वाले व्यक्ति को उस रेकी ऊर्जा के स्तर के अनुरूप अनुभव हुआ है जिसे वे अब प्रवाहित करने में सक्षम हैं।

आपको क्या उम्मीद करनी चाहिए? आपकी प्रथम डिग्री रेकी दीक्षा में कुछ ही मिनट लगेंगे; यदि आप कई लोगों के समूह में दीक्षा ले रहे हैं तो इसमें अधिक समय लग सकता है। दीक्षा के दौरान, आप आंखें बंद करके और हाथों को गशो मुद्रा में रखकर बैठेंगे। हालांकि विभिन्न रेकी गुरु-शिक्षक दीक्षा के लिए अलग-अलग प्रक्रियाएं अपनाते हैं, लेकिन अधिकांश में निम्नलिखित तत्व शामिल होंगे:
1. अनुनय की शुरुआत में, रेकी मास्टर-टीचर आपसे कुछ प्रश्न पूछेंगे।
प्रथम डिग्री रेकी ऊर्जा के साथ सामंजस्य स्थापित करने की अपनी इच्छा और सहमति को मौन रूप से व्यक्त करना।
2. आंखें बंद करके बैठते समय, आपको रेकी की ध्वनि सुनाई या महसूस हो सकती है।
गुरु-शिक्षक आपके चारों ओर विचरण कर रहे हैं। (जब मैं समूहों को सामंजस्य प्रदान करता हूँ, तो मैं हमेशा उस व्यक्ति के कंधे को धीरे से छूता हूँ जिसे मैं सामंजस्य प्रदान कर रहा हूँ ताकि उन्हें पता चले कि अब उनकी बारी है।) गहरी साँस लें और सामंजस्य के दौरान आपको जो भी संवेदनाएँ महसूस हों, उन्हें महसूस करें।
3. अनुनय के दौरान, रेकी मास्टर-टीचर रेकी का उपयोग करेंगे।
ये प्रतीक आपके ऊर्जा तंत्र को, जिसमें आपके हारा लाइन चक्र भी शामिल हैं, प्रथम डिग्री रेकी ऊर्जा के साथ संरेखित करने में सहायक होते हैं।
4. अनुनय के अंत में, रेकी मास्टर-टीचर देंगे
रेकी और अतीत, वर्तमान और भविष्य के रेकी मास्टर्स को आपके अट्यूनमेंट के लिए धन्यवाद, जो इस बात की पुष्टि करता है कि आप एक शक्तिशाली और आत्मविश्वासी प्रथम डिग्री रेकी अभ्यासी के रूप में आगे बढ़ेंगे।
5. रेकी मास्टर-टीचर आपसे कुछ क्षण रुकने के लिए भी कह सकते हैं।
कृतज्ञता का भाव से चिंतन करें और एक शक्तिशाली और आत्मविश्वासी प्रथम श्रेणी रेकी अभ्यासी के रूप में आगे बढ़ने की अपनी इच्छा की पुष्टि करें।

संभावित प्रतिक्रियाएँ

आपको अट्यूनमेंट के दौरान या उसके तुरंत बाद कुछ प्रतिक्रियाएँ हो सकती हैं, या हो सकता है कि आपको कुछ भी महसूस न हो—सभी प्रतिक्रियाएँ स्वाभाविक हैं। अट्यूनमेंट के बाद निम्नलिखित संभावित प्रतिक्रियाएँ हो सकती हैं:

♦ आपको गहरी शांति या विश्राम का अनुभव हो सकता है। ♦ आपको दृश्य दिखाई दे सकते हैं या आपकी आँखों के पीछे घूमते हुए रंग नज़र आ सकते हैं। ♦ आपको भावनात्मक मुक्ति का अनुभव हो सकता है या आपकी भावनाएँ तेज़ी से बदल सकती हैं।
♦ आपको गहन आनंद का अनुभव हो सकता है।
♦ आपको अपने हाथों और चक्रों में गर्माहट या झुनझुनी महसूस हो सकती है। ♦ आपको अपने पूरे शरीर में हल्की झनझनाहट महसूस हो सकती है। ♦ आपको कोई भी बदलाव महसूस नहीं हो सकता है।
प्रथम तत्व के साथ संरेखण करते समय आप कंपन में बदलाव का भी अनुभव कर सकते हैं।
प्रथम डिग्री रेकी दीक्षा के बाद की अवधि में डिग्री रेकी ऊर्जा का उपयोग किया जाता है। इससे आपके शरीर को नई आवृत्ति के अनुकूल होने में समय लगता है, जिसके कारण हल्के लक्षण हो सकते हैं, या हो सकता है कि कोई समस्या न हो। फिर से, सभी प्रतिक्रियाएं स्वाभाविक हैं।
इस अवधि के दौरान, आपको अपना विशेष ध्यान रखने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।
स्वयं की देखभाल के लिए आपको जो हाथ की मुद्राएँ बताई जाएँगी, उनका उपयोग करके प्रतिदिन स्वयं को रेकी ऊर्जा प्रदान करें, या जब भी आपके पास समय हो, जैसे कि टीवी देखते समय, ध्यान करते समय या सोते समय, थोड़ी-थोड़ी मात्रा में रेकी ऊर्जा का संचार करें। इस 21-दिवसीय अवधि के दौरान, आपको पर्याप्त मात्रा में पानी पीना चाहिए और अपने अच्छे स्वास्थ्य के लिए उपयुक्त व्यायाम और खान-पान का ध्यान रखना चाहिए। दीक्षा के तुरंत बाद आप स्वयं को और दूसरों को प्रथम श्रेणी रेकी ऊर्जा प्रदान करने में सक्षम होंगे।
प्रथम डिग्री रेकी के बाद लोगों द्वारा देखी गई कुछ प्रतिक्रियाएँ
सामंजस्य में निम्नलिखित शामिल हैं:

♦ आपको अपने हाथों में लगातार गर्मी या झुनझुनी महसूस हो सकती है, या आपको
ध्यान दें कि आपके हाथ कुछ निश्चित समय पर सक्रिय हो जाते हैं। यदि आपके हाथ सक्रिय हो जाएं, तो या तो जमीन को छूकर ऊर्जा को संतुलित करें या रेकी ऊर्जा को स्वयं में प्रवाहित करें।
♦ आप सामान्य से थोड़ा अधिक भावुक हो सकते हैं। अपने प्रति नरमी बरतें।
और इन भावनाओं को स्वीकार करें।
♦ आपको नाक बंद होने जैसे हल्के शारीरिक लक्षण महसूस हो सकते हैं।
हल्की नींद संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। शरीर द्वारा ऊर्जा के अनुकूल होने पर ये समस्याएं आमतौर पर अपने आप ठीक हो जाएंगी।

♦ आप शायद ध्यान दें कि आपको पहले की तुलना में अधिक तीव्र सपने आ रहे हैं।
अतीत। यह अक्सर आपके उच्चतर स्व या आध्यात्मिक मार्गदर्शकों से मिलने वाला मार्गदर्शन होता है, इसलिए स्वप्न विश्लेषण शब्दकोश का उपयोग करके यह पता लगाने का प्रयास करें कि आपके सपनों का क्या अर्थ है।
♦ आप शायद महसूस करेंगे कि आप सामान्यतः अधिक सहज ज्ञान का अनुभव कर रहे हैं। सुनने का प्रयास करें।
अपनी अंतरात्मा की आवाज सुनें और उस पर अमल करें।
रेकी उपचार की कार्यप्रणाली
तो, फर्स्ट डिग्री रेकी वास्तव में कैसे काम करती है, और आपको या आपके हीलिंग पार्टनर्स को क्या अनुभव होगा? हालांकि हर किसी का अनुभव अलग होता है, फिर भी कुछ सामान्य बातें हैं जो आपको और आपके हीलिंग पार्टनर्स को इस प्रक्रिया को बेहतर ढंग से समझने में मदद करेंगी। बेहतर समझ के साथ, आप अपने हीलिंग पार्टनर्स को रेकी सेशन से पहले और बाद में इस प्रक्रिया को बेहतर ढंग से समझा पाएंगे।

रेकी कैसे प्रवाहित होती है
प्रथम डिग्री रेकी एक सार्वभौमिक ऊर्जा है जो स्रोत से आती है (जिसे अन्य लोग ब्रह्मांड, शून्य बिंदु क्षेत्र या ईश्वर भी कह सकते हैं)। आपकी प्रथम डिग्री अट्यूनमेंट आपको इस सार्वभौमिक ऊर्जा से जोड़ती है ताकि यह ब्रह्मांड से, आपके माध्यम से और आपके हाथों, आभा क्षेत्र, दृष्टि या श्वास के माध्यम से प्रवाहित हो सके। वहां से, आपका उपचार साथी रेकी ऊर्जा को अपने ऊर्जा क्षेत्र और शरीर में ग्रहण करता है।
रेकी ऊर्जा आपके चारों ओर मौजूद है। आप इसे अपने भीतर समाहित कर सकते हैं।
अपनी सांस को पृथ्वी से अपने पैरों के माध्यम से अंदर खींचें, महसूस करें कि यह आपके चारों ओर से आपकी त्वचा के माध्यम से प्रवेश कर रही है, या कल्पना करें कि यह ब्रह्मांड से आपके क्राउन चक्र के माध्यम से प्रवाहित हो रही है और आपकी दृष्टि, सांस, ऑरिक क्षेत्र और/या हाथों के माध्यम से बाहर निकल रही है।
रेकी ऊर्जा बुद्धिमान ऊर्जा है। यह हमेशा उन तरीकों से प्रवाहित होती है जो लाभकारी होते हैं।
रेकी चिकित्सक और उपचार सहयोगी दोनों के लिए सबसे अधिक लाभकारी है, और यह कभी भी हानिकारक या खतरनाक नहीं है। क्योंकि यह सार्वभौमिक ऊर्जा इतनी बुद्धिमान है, रेकी हमेशा वहीं प्रवाहित होती है जहाँ इसकी आवश्यकता होती है। इसका अर्थ है कि यदि किसी को सिरदर्द है, तो आप सिरदर्द में आराम के लिए उनके पैर पर हाथ रख सकते हैं, और ऊर्जा स्वाभाविक रूप से वहाँ प्रवाहित होगी। हालाँकि, मैं अपने उपचार सहयोगियों से वहीं मिलना पसंद करता हूँ जहाँ वे हैं। यदि आप मुझे सिरदर्द बताते हैं और मैं आपके पैर पर हाथ रखता हूँ, तो शायद आपको ऐसा महसूस न हो कि आपकी बात सुनी गई है। इसलिए, मैं संभवतः आपके सिर पर हाथ रखूँगा, क्योंकि इससे ऊर्जा अधिक तेज़ी से और सीधे वहाँ पहुँच

सकती है, और क्योंकि मैं चाहता हूँ कि मेरे उपचार सहयोगी के रूप में आपको यह महसूस हो कि आपने जो कहा है उसे महत्व दिया गया है और सुना गया है।
हालांकि रेकी देने का सबसे आम तरीका हाथों का उपयोग करना है।
ऊर्जा को आप अपनी दृष्टि के माध्यम से, अपने आभा क्षेत्र से किरण प्रवाहित करके, या अपनी सांस के माध्यम से भी निर्देशित कर सकते हैं। आप चाहें तो रेकी सत्रों के दौरान इन सभी तकनीकों का संयोजन उपयोग कर सकते हैं, हालांकि हाथों के माध्यम से ऊर्जा प्रवाहित करना प्रथम डिग्री रेकी चिकित्सकों द्वारा ऊर्जा प्रदान करने का सबसे सामान्य तरीका है।

रेकी को चालू और बंद करना

प्रथम डिग्री रेकी अभ्यासी ज्यादातर अपने हाथों में रेकी ऊर्जा के प्रवाह को गर्माहट, झुनझुनी, खिंचाव या अन्य संवेदनाओं के रूप में महसूस कर सकते हैं। इसी प्रकार, आपका उपचार सहयोगी भी अक्सर उस क्षेत्र में रेकी ऊर्जा के प्रवाह को गर्माहट, विश्राम, झुनझुनी या अन्य संवेदनाओं के रूप में अनुभव करेगा जहां रेकी ऊर्जा प्रवाहित हो रही है।
रेकी को "सक्रिय" करने के लिए आपका मुख्य साधन इरादा है। हालाँकि, यह हो सकता है, और
रेकी हीलिंग सेशन के दौरान, ऊर्जा समय-समय पर स्वतः जागृत हो जाती है। इसके लिए आपको बस रेकी ऊर्जा प्रवाहित करने का अनुरोध करना होता है। मेरा सुझाव है कि प्रत्येक रेकी सेशन की शुरुआत गस्शो मुद्रा में हाथों को रखकर करें और रेकी ऊर्जा को अपने भीतर प्रवाहित होने का अनुरोध करें। सेशन के बाद, आप ऊर्जा को ग्राउंड करके और अपने और अपने हीलिंग पार्टनर के बीच ऊर्जावान संबंध को तोड़कर रेकी को "बंद" कर सकते हैं। ऊर्जा को ग्राउंड करने के लिए, अपने हाथों को जमीन पर रखें। ऊर्जावान संबंध को तोड़ने के लिए, अपने हाथों को ठंडे या बर्फीले पानी के नीचे रखें। ग्राउंडिंग और ऊर्जावान संबंध को तोड़ना एक महत्वपूर्ण चरण है, और आपको इसे प्रत्येक रेकी सेशन के अंत में करना चाहिए।

सामान्य उपचार सत्र

आप अपनी स्वयं की पद्धतियाँ विकसित करेंगे और प्रत्येक व्यक्तिगत उपचार साथी द्वारा निर्देशित होंगे। एक सामान्य रेकी उपचार सत्र को समझना सहायक होता है। उपचार सत्र की संरचना के भीतर कार्य करके, आप सत्र के दौरान अपने प्रत्येक उपचार साथी के बारे में प्राप्त सहज ज्ञान के आधार पर अपने स्वयं के स्पर्श जोड़ना शुरू कर सकते हैं। हालाँकि, यदि आपको सत्र के दौरान कोई सहज ज्ञान संबंधी जानकारी प्राप्त नहीं होती है, तब भी आप सत्र की मूल संरचना का पालन कर सकते हैं और अपने उपचार साथी के लिए सर्वोत्तम लाभ प्रदान करते हुए एक संपूर्ण रेकी उपचार दे सकते हैं। सत्र के लिए एक मूल संरचना होने से आपको वह ढाँचा मिलता है जो आपको प्राप्त होने पर सहज ज्ञान संबंधी जानकारी पर कार्य करने की स्वतंत्रता देता है।

सेशन की तैयारी: मैं हमेशा अपने हीलिंग पार्टनर के आने से लगभग 10 मिनट पहले सेशन की तैयारी के लिए समय निकालती हूँ। इससे मुझे ध्यान और ऊर्जा की उस अवस्था में पहुँचने का मौका मिलता है जहाँ मैं अपनी अंतरात्मा की आवाज़ सुन सकती हूँ और अपने हीलिंग पार्टनर के सर्वोत्तम हित में काम कर सकती हूँ। अपने हीलिंग पार्टनर के आने से पहले, पाँच से दस मिनट का समय ध्यान करने या गशो मुद्रा में हाथ रखकर बैठने के लिए निकालें। इस दौरान, आप रेकी के प्रति आभार व्यक्त कर सकते हैं, ऊर्जा के प्रवाह के लिए प्रार्थना कर सकते हैं और अपने हीलिंग पार्टनर के साथ काम करते समय आपको मिलने वाली किसी भी अंतर्ज्ञानी जानकारी के लिए प्रार्थना कर सकते हैं। इसके अलावा, आप यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि सभी आवश्यक वस्तुएँ उपलब्ध हों और वातावरण तैयार हो।

आत्म उपचार
स्वयं उपचार की तैयारी और उसे करने के लिए:
1. ऐसी जगह ढूंढें जहां सत्र में कोई बाधा न आए।
2. आरामदायक वातावरण के लिए प्रकाश व्यवस्था को नरम रखें।
तापमान आरामदायक है, और यह स्थान आपको स्वयं उपचार के दौरान आराम से बैठने या लेटने की सुविधा देता है।
3. अपने हाथों को गस्शो मुद्रा में रखकर बैठें और रेकी ऊर्जा के प्रवाह के लिए प्रार्थना करें।
4. जब आपको रेकी ऊर्जा का प्रवाह महसूस हो, तो स्वयं उपचार के लिए बताई गई हाथों की मुद्राओं का प्रयोग करें।
(यहाँ से शुरू करते हुए), प्रत्येक स्थिति में अपने हाथों को तीन से पाँच मिनट तक रखें। आप इसके लिए रेकी टाइमर का उपयोग कर सकते हैं—कई रेकी टाइमर ऐप और यूट्यूब वीडियो उपलब्ध हैं जो हाथों की स्थिति बदलने का समय आने पर हल्की घंटी के साथ संगीत बजाते हैं। यदि आपको सहज रूप से वैकल्पिक स्थितियों के लिए मार्गदर्शन प्राप्त होता है, तो उस मार्गदर्शन को सुनें और निर्देशित अनुसार अपने हाथों को हिलाएँ। यदि मार्गदर्शन बंद हो जाता है, तो मूल स्थिति में वापस आ जाएँ।
5. उपचार के अंत में, अपने हाथ गाशो को लौटा दें और धन्यवाद अर्पित करें।
रेकी ऊर्जा को आपके सर्वोत्तम हित में प्रवाहित होने के लिए धन्यवाद।
6. अपने हाथों को ठंडे पानी के नीचे रखकर खुद को शांत करें और ऊर्जा को बंद कर दें।
रेकी ऊर्जा का प्रवाह।

उपचार सहयोगी का उपचार करना
उपचार के दौरान आपका साथी पूरी तरह से कपड़े पहने रह सकता है। मैं आमतौर पर अपने साथी से जूते और मोबाइल फोन उतारने के लिए कहता हूँ, और मैं भी अपने जूते और मोबाइल फोन उतार देता हूँ ताकि मैं

सत्र के दौरान शांत रह सकूँ। मैं उनसे घड़ी और चश्मा उतारने के लिए भी कहता हूँ, यदि वे पहनते हैं। अपने गहने उतार दें जो उपचार में बाधा डाल सकते हैं—जैसे झुनझुने वाले कंगन, लंबे लटकन जो सिर से टकरा सकते हैं, आदि। अपने साथी से पूछें कि क्या आप उन्हें अधिक आरामदायक महसूस कराने के लिए कुछ दे सकते हैं।

किसी उपचार सहयोगी के लिए उपचार करना:

1. ऐसी जगह पर सेटअप करें जहां सेशन में कोई बाधा न आए। यदि संभव हो, तो
उपचार के लिए मसाज टेबल का उपयोग करें। वैकल्पिक रूप से, आप अपने उपचार सहयोगी को एक ऐसी कुर्सी पर बैठा सकते हैं जिसे आप आसानी से इधर-उधर ले जा सकें। टेबल या कुर्सी को साफ करें।

2. आरामदायक वातावरण बनाने के लिए प्रकाश व्यवस्था को नरम रखें।
और तापमान सुखद है। सुखद वातावरण के लिए अन्य चीजें भी शामिल करें, जैसे कि एसेंशियल ऑइल का प्रयोग करना।

3. अपने पास एक हल्का कंबल, तकिए, कुशन, टिशू पेपर और एक गिलास पानी रखें।
उपलब्ध।

4. अपने उपचार सहयोगी से सभी आवश्यक कागजात भरवा लें और
संक्षिप्त परामर्श करें। अपने उपचार सहयोगी से पूछें कि वे रेकी क्यों करवाना चाहते हैं और उन्हें समझाएं कि सत्र के दौरान उन्हें क्या अनुभव हो सकता है।

5. छूने से पहले अनुमति मांगें। यदि आपको अनुमति नहीं मिलती है, तो
इस सेशन के दौरान आप अपने हाथों को अपने हीलिंग पार्टनर के शरीर से कुछ इंच ऊपर रख सकते हैं।

6. अपने हीलिंग पार्टनर को अपने सामने खड़ा करें। उनकी आभा को अपने ऊपर से गुजारें।
अपने हाथ को उनके शरीर से कुछ इंच दूर रखते हुए, उनके ऑरिक फील्ड के सामने, बगल और पीछे की ओर फेरें। हर बार हाथ फेरने के बाद, अतिरिक्त ऊर्जा को अपनी उंगलियों से ज़मीन में फेंक दें। पृथ्वी उस ऊर्जा को निष्क्रिय कर देगी।

7. अपने उपचार सहयोगी को मेज पर पीठ के बल लेटने के लिए कहें।
हाथ-पैर सीधे रखें या कुर्सी पर बैठें।

8. कुछ देर के लिए गाशो मुद्रा में खड़े रहें जब तक आपको रेकी ऊर्जा का प्रवाह महसूस न हो।

9. अपने हाथों को अपने उपचार सहयोगी के कंधों पर रखें और खड़े हो जाएं।
कुछ क्षणों के लिए रुकें ताकि आप एक-दूसरे की ऊर्जा से सहज हो सकें। अपने उपचार साथी के राहत के सूक्ष्म संकेतों पर ध्यान दें, जैसे कि आह भरना या स्थिति में बदलाव, जो यह संकेत देते हैं कि वे सत्र शुरू करने के लिए तैयार हैं।

10. यहाँ से शुरू करते हुए हाथों की मुद्राओं का उपयोग करके रेकी सत्र आयोजित करें।

रेकी संगीत टाइमर का उपयोग करते हुए, प्रत्येक हाथ की स्थिति को तीन से पांच मिनट तक बनाए रखें। यदि आपको सत्र के दौरान अंतर्ज्ञान से मार्गदर्शन प्राप्त हो, तो अपने हाथों को उसी प्रकार हिलाएं जैसे आपका अंतर्ज्ञान निर्देशित करता है। सत्र के दौरान हमेशा अपनी आंखें खुली रखें ताकि आप अपने उपचार साथी की प्रतिक्रियाओं को देख सकें।
11. सत्र पूरा होने पर, रेकी को धन्यवाद दें और पुष्टि करें कि
रेकी ऊर्जा आपके उपचार सहयोगी के सर्वोपरि हित में काम करती है।

सत्र समाप्त करना
सत्र के समापन पर, अपने उपचार सहयोगी को मेज पर बैठने के लिए कहें या, यदि वे बैठे हैं, तो अपनी आँखें खोलने के लिए कहें।
1. उनकी आभा को फिर से घुमाएँ, प्रत्येक के निचले भाग में जमीन को स्पर्श करते हुए।
झाड़ू।
2. अपने उपचार सहयोगी को शांत करने के लिए एक गिलास ठंडा पानी दें और
बाहर निकलकर अपने हाथों को ठंडे पानी के नीचे धोएं ताकि आप दोनों के बीच का ऊर्जावान संबंध टूट जाए।
3. सत्र के बाद, अपने उपचार सहयोगी को प्रश्न पूछने या अपने विचार साझा करने की अनुमति दें।
वे आपके साथ जो भी अनुभव साझा करना चाहें।

परिणामों की सीमा
आपके उपचार में शामिल व्यक्ति को अलग-अलग तरह के परिणाम अनुभव हो सकते हैं। बेहतर यही होगा कि आप उन्हें दिनभर खूब पानी पीने की सलाह दें, क्योंकि पानी शरीर में उत्पन्न कंपन परिवर्तन के परिणामस्वरूप शरीर में जमा हुए विषाक्त पदार्थों को बाहर निकाल देता है।
रेकी सत्र से प्राप्त सभी अनुभव मनुष्य की सेवा के लिए ही होते हैं।
आपके उपचार सहयोगी का सर्वोत्तम हित। आपके उपचार सहयोगी को निम्नलिखित कुछ चीजों का अनुभव हो सकता है:
♦ भावनात्मक मुक्ति, तीव्र भावनात्मक परिवर्तन, या थोड़े-बहुत भावनात्मक परिवर्तन
कंपन परिवर्तन का परिणाम
♦ लक्षणों में संक्षिप्त वृद्धि के बाद लक्षणों में कमी आना, या
कभी-कभी केवल लक्षणों में कमी आ जाती है
♦ अंतर्ज्ञान में वृद्धि ♦ आध्यात्मिक जागरूकता में वृद्धि ♦ जीवंत स्वप्न
♦ गहरी नींद या नींद में हल्की गड़बड़ी ♦ आराम या गहरी शांति का अनुभव ♦ नींद आना

♦ ऊर्जा में वृद्धि
♦ पूरे शरीर में झुनझुनी सी महसूस होना ♦ गर्मी का एहसास होना
♦ कोई उल्लेखनीय परिणाम नहीं
ये सभी परिणाम सामान्य हैं, क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति को वही मिलेगा जो उसे मिलना चाहिए।
रेकी सत्र से क्या अपेक्षाएं हैं, इस बारे में मैं आमतौर पर रेकी सत्र के बाद होने वाले संभावित अनुभवों के बारे में बताता हूँ और उन्हें सहायता या आश्वासन की आवश्यकता होने पर मुझसे संपर्क करने के लिए आमंत्रित करता हूँ। आमतौर पर, इनमें से अधिकांश प्रभाव हल्के होते हैं।

रेकी प्राप्त करना
रेकी ग्रहण करने का अनुभव कैसा होता है, इसे समझने का सबसे अच्छा तरीका है किसी अन्य रेकी प्रशिक्षक के साथ अभ्यास करना या यदि आप नवसिखिए हैं तो स्वयं पर रेकी का संचार करना। हालांकि, रेकी सत्र के दौरान लोगों को होने वाले विभिन्न अनुभवों को समझना हमेशा सहायक होता है, ताकि आप अपने उपचार सहयोगियों को यह समझा सकें कि वे आपके साथ रहते हुए क्या अनुभव कर सकते हैं।

रेकी कौन या क्या ग्रहण कर सकता है?
क्योंकि हर चीज एक ही ऊर्जा से बनी है जो बस अलग-अलग रूप धारण करती है, इसलिए कोई भी चीज या कोई भी व्यक्ति रेकी प्राप्त कर सकता है। यहाँ कुछ उदाहरण दिए गए हैं:
♦ मित्र और परिवार
♦ ग्राहक/उपचार सहयोगी
♦ पौधे और/या आप अपने पौधों को जो पानी/भोजन देते हैं ♦ इलेक्ट्रॉनिक उपकरण
♦ कारें और सार्वजनिक परिवहन
♦ क्रिस्टल
♦ आपका घर और वे स्थान जहाँ आप रहते हैं, काम करते हैं और खेलते हैं ♦ पालतू जानवर
♦ खाद्य पदार्थ और पेय पदार्थ
♦ स्नान का पानी
♦ आभूषण
♦ उपहार
♦ कपड़े और जूते
♦ कागज (जिस पर आपके सकारात्मक विचार लिखे हों)
कुछ ऐसे लोग भी हैं जिन्हें आपको रेकी नहीं देनी चाहिए:

♦ कोई भी व्यक्ति जो आपसे कहता है कि वह इसे प्राप्त नहीं करना चाहता ♦ जिन लोगों के शरीर में पेसमेकर लगा है (यह ऊर्जा को प्रभावित कर सकता है) ♦ कोई भी व्यक्ति जिसके डॉक्टर ने उसे इसे प्राप्त न करने की सलाह दी है
ऊर्जा उपचार

तैयार हो रहे
रेकी प्राप्त करने से पहले, उपचार करने वाले साथी निम्नलिखित कार्य करना चाह सकते हैं:

♦ गर्भावस्था से 24 से 48 घंटे पहले पौष्टिक भोजन करें और खूब पानी पिएं।
उपचार।
♦ हल्की-फुल्की, लेकिन अत्यधिक ज़ोरदार गतिविधि न करें। ♦ प्रार्थना करें कि रेकी उनके सर्वोत्तम हित में कार्य करे। ♦ उपचार से 24 से 48 घंटे पहले शराब और अन्य नशीले पदार्थों का सेवन न करें।

ऊर्जा संवेदन
उपचार के दौरान, आप अपने उपचार सहयोगी की ऊर्जा को महसूस कर सकते हैं, और आपका उपचार सहयोगी आपसे या रेकी से ऊर्जा को महसूस कर सकता है।

एक अभ्यासी के रूप में ऊर्जा का अनुभव करना
एक अभ्यासी के रूप में, आप ऊर्जा को विभिन्न तरीकों से महसूस कर सकते हैं:
♦ आपको अपनी हथेलियों में संवेदना में बदलाव महसूस हो सकता है, जैसे कि
जैसे तापमान में वृद्धि या कमी, झुनझुनी, दबाव, खिंचाव या चुभन।
♦ जहां ऊर्जा की आवश्यकता होती है, वहां आपको रंग या लहरदार ऊर्जा पैटर्न दिखाई दे सकते हैं।
♦ आपको अचानक ऊर्जा में होने वाले परिवर्तनों का "ज्ञान" के रूप में अनुभव हो सकता है।
♦ आपको अपने दिमाग में लगातार विचारों के रूप में आवाजें या शब्द "सुन" सकते हैं।
♦ आपको अपने शरीर में कुछ संवेदनाएं महसूस हो सकती हैं जो आपको उस स्थान की ओर निर्देशित करेंगी जहां आपका
उपचार में सहयोग करने वाले व्यक्ति को ऊर्जा की आवश्यकता होती है।
♦ आपको दबाव में अंतर महसूस हो सकता है, जैसे कान या साइनस में दबाव का बढ़ना।
दबाव या इसी तरह की संवेदनाएं।
♦ आप अपने मन में ऐसी छवियां "देख" सकते हैं जो आपके उपचार को निर्देशित करती हैं।
♦ आपको ऊर्जा के निकलने का अहसास "तेज हवा" या तेजी से बहने जैसी अनुभूति के रूप में हो सकता है।

ऊर्जा को महसूस करना एक उपचार सहयोगी के रूप में

आपके उपचार सहयोगी को भी ऊर्जा में बदलाव महसूस हो सकता है। यह बदलाव कई तरह से प्रकट हो सकता है, जैसे:

♦ उन्हें तीव्र या हल्के भावनात्मक बदलावों का अनुभव हो सकता है, या उनमें
भावनात्मक मुक्ति।

♦ उन्हें अपने मन में रंग या चित्र दिखाई दे सकते हैं। ♦ उन्हें अपने शरीर में गर्मी, ठंडक या झुनझुनी का अनुभव हो सकता है।

♦ उन्हें शांति और आराम महसूस हो सकता है या हल्का सा झनझनाहट महसूस हो सकती है। ♦ उन्हें एक झनझनाहट या तेज़ गति का अनुभव हो सकता है।
शारीरिक या भावनात्मक रूप से।

चिंता

सेशन के बाद, मैं अपने हीलिंग पार्टनर्स से कम से कम बात करने की कोशिश करती हूँ क्योंकि मैं चाहती हूँ कि उन्हें ऊर्जा में होने वाले बदलावों के परिणामस्वरूप उत्पन्न होने वाली किसी भी भावना को महसूस करने के लिए पर्याप्त समय मिले। हालाँकि, मैं आमतौर पर उनसे पूछती हूँ कि क्या उनके कोई प्रश्न हैं। इसके अलावा, मैं अपने हीलिंग पार्टनर्स को सलाह देती हूँ कि:

♦ खूब पानी पिएं।

♦ 24 घंटे तक शराब या नशीले पदार्थों का सेवन न करें।

♦ घर जाकर समुद्री नमक या हिमालयी गुलाबी नमक डालकर गर्म पानी से स्नान करें।
जल।

♦ अगले कुछ भोजन हल्के और पौष्टिक तरीके से करें। ♦ 10 से 15 मिनट तक ध्यान करें। ♦ अच्छी नींद लेने की कोशिश करें। ♦ अपने मन में उठने वाली भावनाओं, विचारों या सपनों को लिखने के लिए एक डायरी रखें।

अपनी ऊर्जा का प्रबंधन करना

मैंने पाया है कि ऊर्जा चिकित्सा की ओर आकर्षित होने वाले कई लोगों में गहरी सहानुभूति होती है। और इस गहरी करुणा और सहानुभूति के साथ, वे अपने उपचार करने वाले साथी को बेहतर महसूस कराने की इच्छा रखते हैं, भले ही इसके लिए उन्हें स्वयं ऊर्जा की कितनी भी हानि क्यों न उठानी पड़े। रेकी उपचार के दौरान अपनी ऊर्जा को नियंत्रित करना आपके स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है, क्योंकि आप नहीं चाहेंगे कि उपचार

करने वाले साथी को बेहतर महसूस हो जबकि आप स्वयं अस्वस्थ हों। लक्ष्य यह है कि आप दोनों ही सत्र के बाद उच्च ऊर्जा प्रवाह के साथ बाहर निकलें।
रेकी ऊर्जा आपके माध्यम से आती है, आपसे नहीं, इसलिए एक आदर्श दुनिया में,
आपके व्यक्तिगत ऊर्जा का आपके उपचार सहयोगी को स्थानांतरण नहीं होना चाहिए। हालांकि, कई मामलों में, विशेष रूप से जब रेकी चिकित्सक सहानुभूतिशील होता है, तो ऐसा स्थानांतरण हो ही जाता है, जब तक कि आप अपनी ऊर्जा को नियंत्रित करने के लिए जानबूझकर अभ्यास न करें। ग्राउंडिंग और क्लीयरिंग अभ्यास आपको रेकी सत्र से पहले, दौरान और बाद में अच्छी ऊर्जा स्वच्छता (अपनी ऊर्जा को स्वच्छ और सुरक्षित रखना) बनाए रखने में मदद कर सकते हैं।

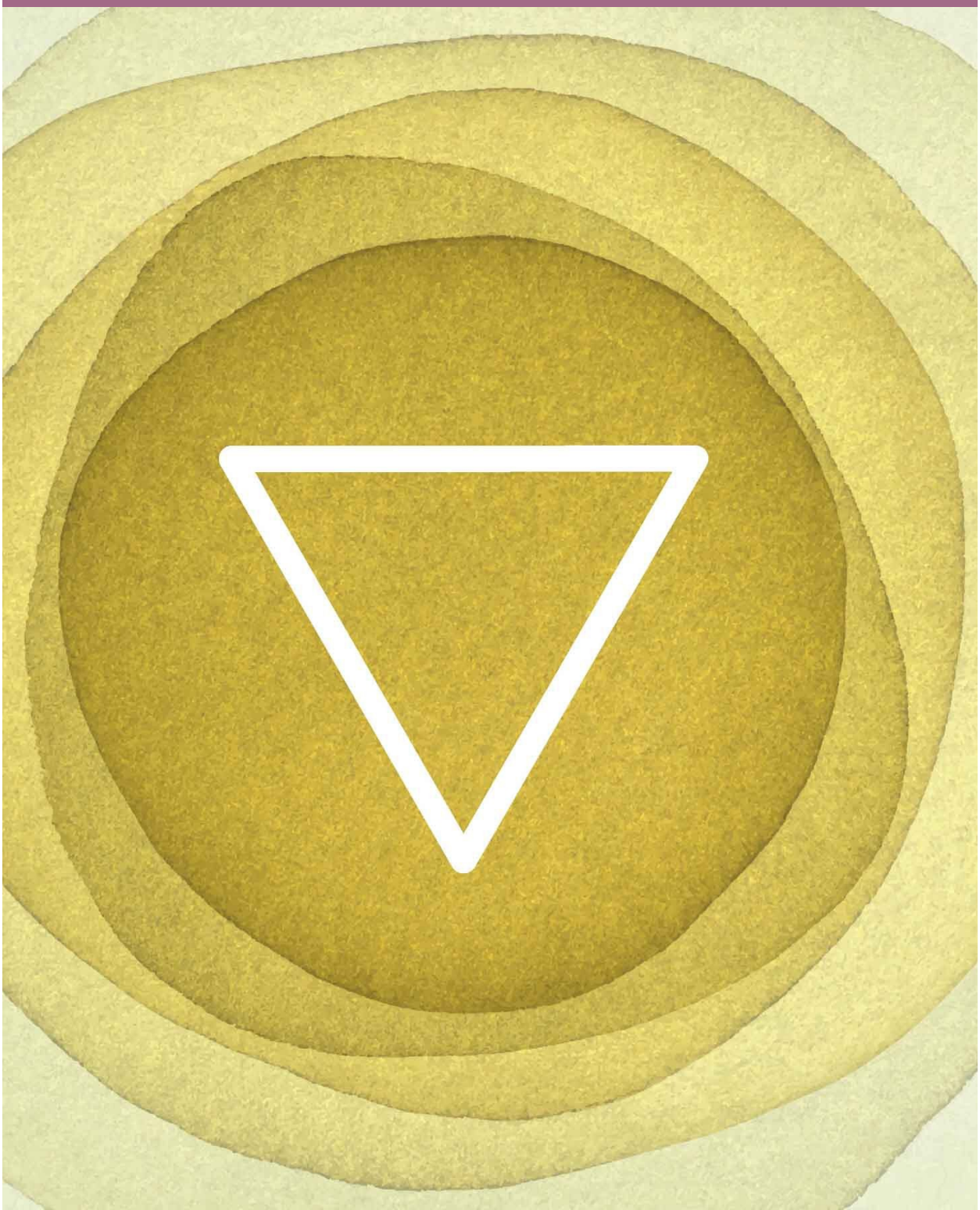
बुनियादी आधारभूत अभ्यास
सेशन से पहले, सेशन के दौरान और सेशन के बाद ग्राउंडिंग करना आवश्यक है क्योंकि यह आपको अपनी ऊर्जावान सीमाओं को बनाए रखने में मदद करता है ताकि आप अपनी ऊर्जा किसी और को न दें या अपनी व्यक्तिगत ऊर्जा को कम न करें।
♦ हमेशा अपने पैरों को ज़मीन पर सपाट रखकर काम करें। यदि संभव हो, तो अपने पैरों को ज़मीन पर सपाट रखें।
सेशन के दौरान पैर नंगे रहेंगे।
♦ सेशन के बाद, अपने हाथों को ठंडे या बर्फीले पानी के नीचे रखकर उन्हें शांत करें।
अपने उपचार साथी के साथ ऊर्जावान संबंध तोड़ें। उनके औरा को स्पर्श करके उन्हें शांत करें, अंत में जमीन को छूना सुनिश्चित करें और उन्हें एक गिलास ठंडा पानी दें।
♦ आपके उपचार सहयोगी के चले जाने के बाद, अपने पैरों को ज़मीन पर सपाट रखकर बैठें या खड़े हों।
ज़मीन पर लेट जाएं और कल्पना करें कि आपके पैरों से जड़ें निकलकर धरती में गहराई तक फैल रही हैं।

बुनियादी समाशोधन प्रक्रियाएँ
सेशन से पहले, सेशन के दौरान और सेशन के बाद भी शुद्धिकरण आवश्यक है।

♦ सत्र से पहले और बाद में, ऋषि जलाकर उपचार स्थल को शुद्ध करें।
धूप या पालो सैंटो जलाना; सिंगिंग बाउल बजाना; या कमरे में सफेद रोशनी भरने की कल्पना करना।
♦ सत्र के दौरान, यदि आपको सहज ज्ञान से संबंधित कोई जानकारी प्राप्त होती है—विशेषकर जब
अपने शरीर में होने वाली संवेदनाओं पर ध्यान दें—जानकारी पर अमल करें, ब्रह्मांड को इसके लिए धन्यवाद दें, और फिर कल्पना करें कि सफेद प्रकाश आपके सिर के ऊपरी हिस्से से, आपके शरीर से नीचे आ रहा है, और जानकारी या संवेदना को आपके पैरों के माध्यम से पृथ्वी में धकेल रहा है।

♦ सेशन के बाद, रेकी ऊर्जा की कल्पना करते हुए "रेकी शावर" लें।
आपके ऊपर एक झरना है। रेकी ऊर्जा में प्रवेश करें और इसे अपने पूरे शरीर में प्रवाहित होने दें और अपने पैरों के तलवों से पृथ्वी में समा जाने दें।

स्वस्थ रेकी अभ्यास को बनाए रखना
स्वस्थ रेकी अभ्यास का अर्थ है ऊर्जा स्वच्छता और ऐसी पद्धतियों का उपयोग करना जो आपके उपचार सहयोगी के लिए एक सुरक्षित वातावरण और आपके लिए भी ऊर्जावान रूप से स्वस्थ वातावरण का निर्माण करें। एक स्वस्थ रेकी अभ्यास निम्नलिखित विधियों द्वारा आपके शारीरिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य का ध्यान रखता है:
♦ अपने उपचार सहयोगियों के साथ स्वस्थ सीमाएँ बनाए रखें। ♦ प्रत्येक सत्र से पहले और बाद में ऊर्जा को ग्राउंड और शुद्ध करें। ♦ कम से कम पाँच मिनट तक स्वयं रेकी और गाशो या ध्यान का अभ्यास करें।
रोज रोज।
♦ यह इरादा रखें कि आपकी रेकी हमेशा आपके और आपके सर्वोत्तम हित के लिए ही काम करे।
आपके उपचार सहयोगी।
♦ अपने या अपने उपचार सहयोगियों के लिए अपेक्षाओं को एक तरफ रख दें। इसके बजाय, प्रवेश करें
प्रत्येक रेकी सत्र को "स्वीकार करने" की भावना के साथ लें और रेकी ऊर्जा को पूरे सत्र के दौरान आपका मार्गदर्शन करने दें।
♦ रेकी के सिद्धांतों पर ध्यान केंद्रित करें। ♦ रेकी ऊर्जा के लिए हमेशा कृतज्ञता व्यक्त करें। ♦ रेकी और ऊर्जा उपचार के बारे में जितना हो सके उतना सीखने का प्रयास करें।
सतत शिक्षा के माध्यम से।



अध्याय तीन

प्रथम डिग्री रेकी उपचार

TECHNIQUES

अब जब आपने प्रथम डिग्री रेकी का अभ्यास करने के लिए आवश्यक पृष्ठभूमि जानकारी प्राप्त कर ली है, तो आइए इसके विस्तृत विवरण पर ध्यान दें। प्रथम डिग्री रेकी की एक खासियत यह है कि यह तकनीकों की एक संपूर्ण, संरचित प्रणाली प्रदान करती है जो रेकी सत्र के लिए चरण-दर-चरण योजना का काम करती है। पिछले अध्याय में दी गई जानकारी, इस अध्याय में दी गई तकनीकों और एक रेकी मास्टर-टीचर से दीक्षा प्राप्त करने के बाद, दीक्षा प्राप्त करते ही आप स्वयं को और दूसरों को प्रत्यक्ष रेकी प्रदान करने के लिए तैयार हो जाएंगे।

प्रथम डिग्री रेकी को साझा करने के तरीके
प्रथम डिग्री उसुई रयोहो रेकी मुख्य रूप से हाथों से की जाने वाली रेकी है, जिसमें आप अपने उपचार साथी के शरीर पर अलग-अलग स्थितियों में हाथ रखकर उन्हें रेकी ऊर्जा प्रदान करते हैं। हालांकि, कुछ चिकित्सकों और उपचार साथियों के लिए विभिन्न कारणों से स्पर्श संभव या आरामदायक नहीं हो सकता है, इसलिए प्रथम डिग्री रेकी में ऊर्जा प्रदान करने के अन्य तरीके भी उपलब्ध हैं। प्रत्येक व्यक्तिगत रेकी सत्र की शुरुआत में, स्पर्श करने की अनुमति मांगें और फिर सत्र के दौरान अपने उपचार साथी की इच्छा के अनुसार प्रतिक्रिया दें। कुछ मामलों में, आपके राज्य के लाइसेंसिंग नियमों के अनुसार पेशेवर अभ्यास के रूप में स्पर्श करना प्रतिबंधित हो सकता है, जब तक कि आपके पास "स्पर्श करने का लाइसेंस" (अक्सर, मसाज थेरेपी लाइसेंस) न हो। इसलिए, यदि आप पेशेवर रूप से रेकी का अभ्यास कर रहे हैं, तो यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने राज्य के कानूनों और लाइसेंसिंग आवश्यकताओं के अनुसार ही करें।
व्यावहारिक व क्रियाशील
रेकी की प्रत्यक्ष चिकित्सा में, अपने हाथों को सीधे अपने उपचार साथी (या स्वयं) पर स्पर्श के रूप में रखें। यह सबसे अच्छा तरीका है यदि आपका उपचार साथी स्पर्श की अनुमति देता है, क्योंकि बहुत से लोगों के जीवन में स्नेहपूर्ण स्पर्श की कमी होती है और रेकी इसे प्रदान करने का एक तरीका है। प्रत्यक्ष रेकी एक कोमल, उपचार करने वाली गर्माहट भी उत्पन्न करती है जो शांत और आरामदायक होती है।
आप रेकी की हस्त मुद्राओं (यहां) का उपयोग कर सकते हैं या अपनी सहज प्रेरणा के अनुसार अपने हाथों को रख सकते हैं।

मँडरा

यदि आपको छूने की अनुमति नहीं है, या पेशेवर रूप से अभ्यास करते समय आपके पास छूने का लाइसेंस नहीं है, तो रेकी की मुद्राओं या सहज ज्ञान से प्रेरित मुद्राओं का उपयोग करते हुए अपने हाथों को अपने उपचार साथी के शरीर से एक से चार इंच ऊपर रखें। हालांकि यह हाथों से छूने जितना अंतरंग नहीं है, लेकिन कुछ मामलों में यह आपके उपचार साथी के लिए अधिक सुरक्षित या आरामदायक हो सकता है।

अपनी दृष्टि से रेकी का निर्देशन करना

आप अपने उपचार सहयोगी के पास खड़े होकर और उस स्थान पर धीरे से देखते हुए, जहाँ आप आमतौर पर अपने हाथ रखते हैं, अपनी दृष्टि से भी रेकी ऊर्जा का संचार कर सकते हैं। कल्पना करें कि रेकी ऊर्जा आपके सिर के ऊपरी भाग से नीचे आ रही है और आपकी आँखों से होते हुए आपके उपचार सहयोगी तक पहुँच रही है। ऐसा करने के लिए आपको अपने उपचार सहयोगी की उपस्थिति में होना आवश्यक है।

सहज उपचार

प्रथम डिग्री उसुई रयोहो रेकी में हाथों की स्थिति निर्धारित करने की विधि बताई जाती है, फिर भी मैं अपने छात्रों को रेकी सत्र के दौरान यथासंभव अपनी अंतरात्मा की आवाज़ सुनने के लिए प्रोत्साहित करता हूँ। यदि आपको अंतर्ज्ञान से किसी विशेष स्थान पर हाथ रखने का निर्देश मिले, तो उस निर्देश का पालन करें। रेकी चिकित्सक के रूप में आपका अंतर्ज्ञान ही आपका मार्गदर्शन करता है। इस निर्देश का पालन करने से रेकी ऊर्जा को शीघ्रता और कुशलता से उस स्थान तक पहुँचाने में मदद मिलती है जहाँ इसकी सबसे अधिक आवश्यकता होती है।

मैं समझता हूँ कि अंतर्ज्ञान पर भरोसा करना कठिन या तनावपूर्ण हो सकता है।

रेकी उपचार के दौरान, विशेष रूप से जब आप इस अभ्यास में नए हों, तो किसी उपचार सहयोगी के साथ रेकी उपचार सत्र के दौरान कुछ सहज ज्ञान का अभाव हो सकता है, लेकिन ऐसा होना ज़रूरी नहीं है। वास्तव में यह सरल है: यदि आपको अपने हाथों को किसी विशेष स्थान पर रखने का मार्गदर्शन मिले, तो उस मार्गदर्शन का पालन करें। जब आपको अपने हाथों को किसी अन्य स्थान पर ले जाने का मार्गदर्शन मिले, तो उन्हें वहाँ ले जाएँ। यदि आपको कोई सहज मार्गदर्शन प्राप्त न हो, तो हाथों की स्थिति की प्रणाली का पालन करें, और हमेशा सत्र के दौरान मार्गदर्शन प्राप्त होने की संभावना को ध्यान में रखें।

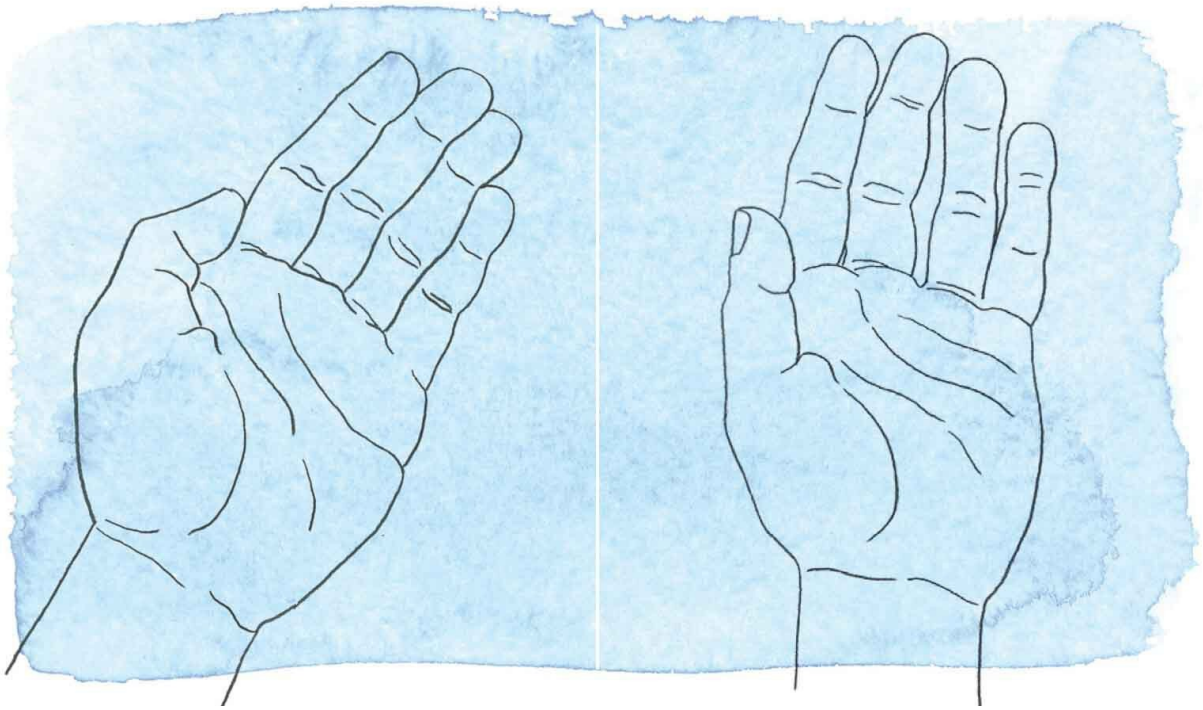
यदि आप किसी सत्र में अंतर्ज्ञान के साथ काम करने का प्रयास करना चाहते हैं, तो सहज ज्ञान संबंधी सहायता के लिए अनुरोध करें।

सत्र की शुरुआत में मार्गदर्शन। अपने उपचार सहयोगी के सिर के पास गाशो मुद्रा में खड़े हों, अपनी उंगलियों के सिरों को अपने तीसरे नेत्र चक्र के सामने रखें। फिर, सत्र के दौरान मार्गदर्शन के लिए प्रार्थना

करें। मार्गदर्शन महसूस होने पर, अपने हाथों को उस स्थान पर ले जाएं जहां आपको लगता है कि उन्हें रखना चाहिए। यदि आपको कोई मार्गदर्शन नहीं मिलता है, तो हाथों की स्थिति से शुरुआत करें, सत्र के दौरान मार्गदर्शन की संभावना के लिए जगह बनाए रखें।
मार्गदर्शन निम्नलिखित तरीकों से प्राप्त किया जा सकता है:

♦ किसी विशेष स्थान पर हाथ रखने या हिलाने की इच्छा ♦ यह "ज्ञान" कि आपको अपने हाथ वहाँ रखने चाहिए ♦ दृश्य संकेत जैसे लहरदार रेखाओं का दिखना (गर्मी के समान)
शरीर के किसी विशेष भाग पर लहरदार आकृतियाँ या रंगीन जड़ाई (या लहरदार आकृतियाँ) बनाना।
♦ ऐसे संकेत जैसे कि आपके मन में शब्द प्रकट होना (या सुनाई देना)
आपके कान), जैसे "बायां हाथ" या "सिर"
♦ आपके शरीर के विभिन्न हिस्सों में दर्द जो आपको पता है कि इससे संबंधित नहीं है
आपके साथ शारीरिक रूप से कुछ भी घटित हो रहा हो (उदाहरण के लिए, यदि आपको कंधे में दर्द हो रहा है और आप जानते हैं कि आपके कंधे में कोई समस्या नहीं है, तो हो सकता है कि आपकी अंतरात्मा आपको अपने उपचार सहयोगी के कंधे पर हाथ रखने के लिए कह रही हो)।

स्वयं को ठीक करने के लिए हाथों की मुद्राएँ
सभी स्तरों के रेकी अभ्यासियों के लिए स्व-उपचार अत्यंत महत्वपूर्ण है। मैं प्रतिदिन स्वयं को रेकी प्रदान करती हूँ—भले ही यह केवल पाँच मिनट के लिए ही क्यों न हो—और मैं अपने कई रेकी अभ्यासी मित्रों से भी रेकी प्राप्त करती हूँ (हाथों से या दूर से)। भले ही यह दिन में केवल पाँच मिनट के लिए ही क्यों न हो, स्व-रेकी प्रदान करने से आपको स्फूर्ति का अनुभव करने, सूक्ष्म शरीर में ऊर्जा संतुलन बनाए रखने और किसी भी मानसिक, शारीरिक, आध्यात्मिक या भावनात्मक परेशानी से उबरने में मदद मिल सकती है। प्रत्येक रेकी दीक्षा के बाद या बीमार होने पर 21 दिनों तक प्रतिदिन अंतर्ज्ञान या बताए गए हाथों की मुद्राओं का उपयोग करते हुए पूर्ण स्व-रेकी उपचार का अभ्यास करें।
स्वयं या दूसरों के लिए रेकी हस्त मुद्राओं का उपयोग करते समय:
♦ हल्के हाथ से इस्तेमाल करें—ज़्यादा ज़ोर से न दबाएँ या अपने शरीर का वज़न उस पर न डालें
अपने या अपने उपचार सहयोगी के हाथों और बाहों पर।
♦ अपनी हथेलियों को हल्के से कप के आकार में बनाएं और उंगलियों को हल्के से आपस में दबाएं और
जब तक अन्यथा निर्देश न दिया गया हो, अपने अंगूठों को हथेली के किनारों में चित्रानुसार दबाकर रखें।



♦ प्रत्येक हाथ की स्थिति को तीन से पांच मिनट तक या तब तक बनाए रखें जब तक आप
आपको अपने हाथों को हिलाने के लिए निर्देशित किया जाता है।
♦ यदि हाथों की कोई भी स्थिति आपके लिए असुविधाजनक है, तो उसे इस प्रकार समायोजित करें जिससे आप सहज महसूस कर सकें।
इस स्थिति को तीन से पांच मिनट तक आराम से बनाए रखना।
♦ स्वयं रेकी करने के लिए, या तो आरामदेह स्थिति में पीठ के बल लेट जाएं या बैठ जाएं
कुर्सी पर सीधे बैठें और अपने पैरों को फर्श पर सपाट रखें।

आँखें

हाथों की यह मुद्रा आपके तीसरे नेत्र और क्राउन चक्रों के साथ-साथ आपकी आंखों, मस्तिष्क, माथे और साइनस तक रेकी ऊर्जा पहुंचाती है।

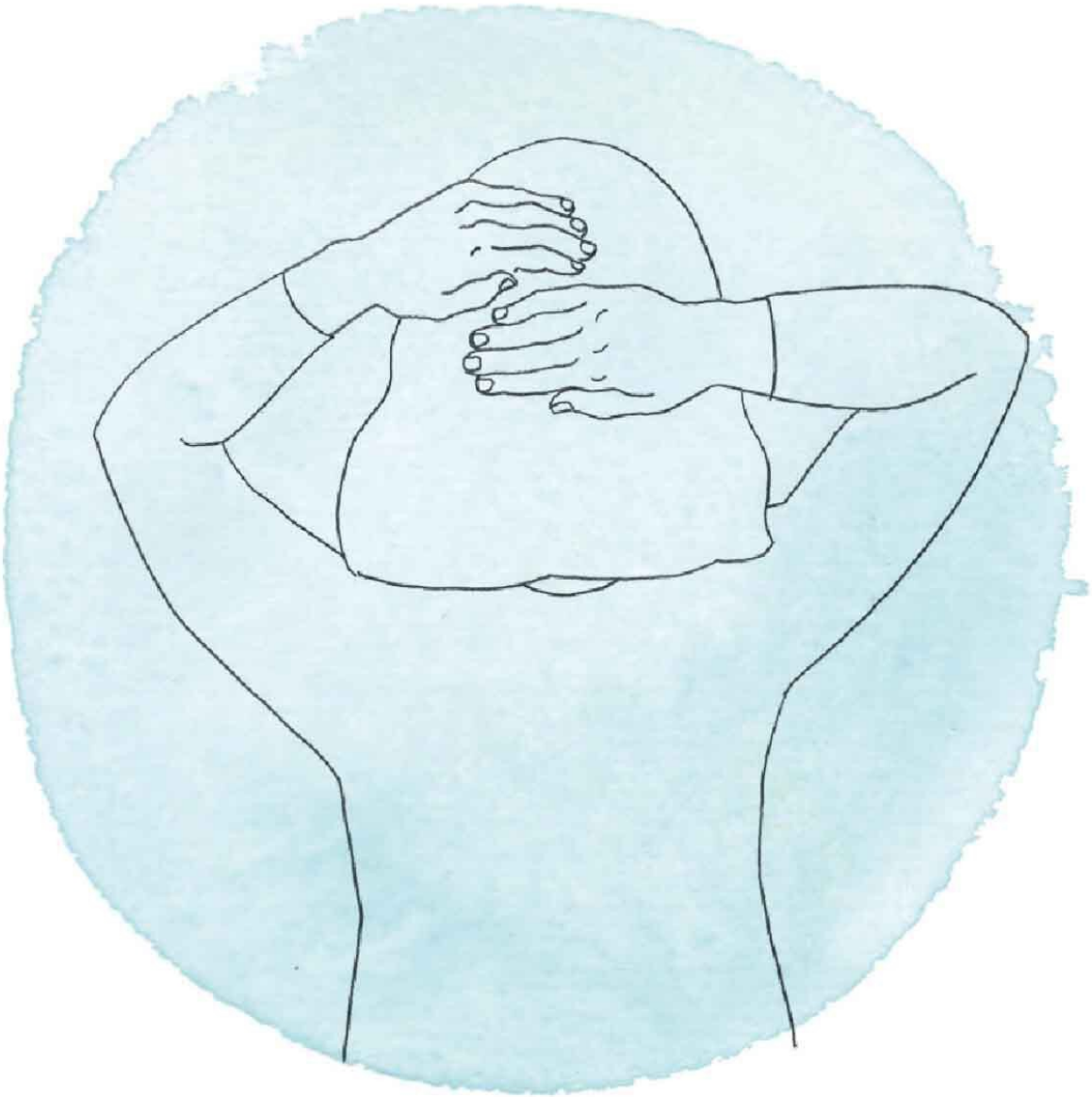
1. अपने हाथों को हथेली की तरह बनाकर और अंगूठों को हथेली के किनारों में दबाकर रखें।
अपने हाथ को हथेली के पिछले हिस्से से हल्के से गालों की हड्डियों पर टिकाएं।
2. अपनी उंगलियों को माथे पर बालों की रेखा के पास हल्के से रखें।

गाल

हाथों की यह मुद्रा आपके सिर के ऊपरी भाग और तीसरे नेत्र चक्र के साथ-साथ आपके गालों, कानों और जबड़े तक रेकी ऊर्जा पहुंचाती है।

1. अपने अंगूठों को हल्के से प्रत्येक कान के पीछे फंसाएं।

2. अपनी हथेलियों को मुट्ठी में बंद करके, छोटी उंगली वाले हिस्से को अपने जबड़े और आंखों के बाहरी हिस्से पर रखें।
और भौहें।
3. अपनी उंगलियों को हल्के से अपनी कनपटी पर रखें।
सिर का पिछला भाग



इस हाथ की मुद्रा से रेकी ऊर्जा आपके मस्तिष्क, पीनियल ग्रंथि, खोपड़ी और गर्दन की ऊपरी कशेरुकाओं तक पहुंचती है। कुछ लोगों को अपने कंधे और बांह की लचीलता के अनुसार इस मुद्रा में बदलाव करने की आवश्यकता हो सकती है, इसलिए हमेशा अपनी सुविधा के अनुसार ही इसे समायोजित करें।

1. अपने हाथों को हथेली में बंद करके अपनी खोपड़ी के पिछले हिस्से पर रखें।
2. अपने ऊपरी हाथ की छोटी उंगली के ऊपरी हिस्से को उस जगह पर रखें जहाँ आपकी खोपड़ी शुरू होती है।

वक्र।

3. अपने निचले हाथ के अंगूठे के ऊपरी भाग को सिर के पिछले हिस्से पर टिकाएं।

आपकी खोपड़ी का निचला हिस्सा।

4. अपने कंधों को नीचे और शिथिल रखने की कोशिश करें। यदि स्थिति

अगर बैठने में असहज महसूस हो तो लेट जाएं और अपनी बाहों और कंधों को सहारा दें।

गर्दन के किनारे

इस हाथ की मुद्रा से रेकी ऊर्जा आपके गले के चक्र के साथ-साथ गर्दन और कंधों तक पहुंचती है। कुछ लोगों को गर्दन की लंबाई के अनुसार इस मुद्रा में बदलाव करने की आवश्यकता हो सकती है, इसलिए हमेशा अपनी सुविधा के अनुसार इसे समायोजित करें।

1. अपनी हथेलियों को कप के आकार में बनाकर अपनी गर्दन के दोनों ओर हल्के से रखें।
2. अपनी छोटी उंगलियों के किनारों को अपने जबड़े की हड्डी के निचले हिस्से पर टिकाएं।
3. अपने अंगूठों के किनारों को अपनी कॉलरबोन पर हल्के से टिकाएं।
4. अपनी उंगलियों को गर्दन के किनारों पर, ठीक नीचे से शुरू करते हुए रखें।

आपके कान के निचले हिस्से।
5. यहां बहुत जोर से दबाने से बचें, क्योंकि आपके हाथ आपकी कैरोटिड धमनी के साथ होंगे।
धमनी पर अत्यधिक दबाव पड़ने से रक्त की आपूर्ति बाधित या अवरुद्ध हो सकती है।

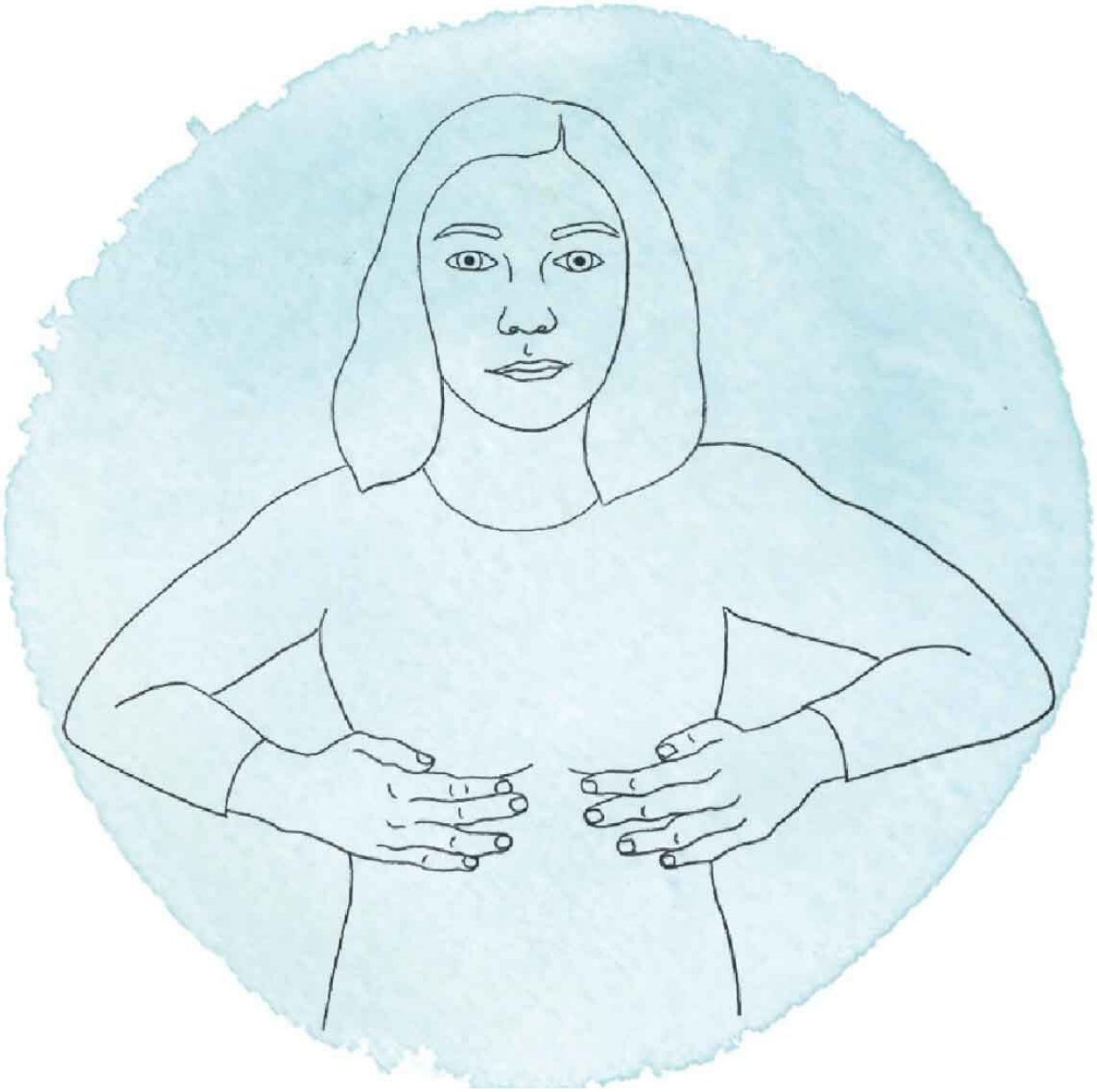
गला और हृदय

इस मुद्रा में हाथ रखने से रेकी ऊर्जा आपके गले और हृदय चक्रों के साथ-साथ फेफड़ों, हृदय, कंधों, छाती, ऊपरी वक्षीय कशेरुकाओं, थाइरस ग्रंथि, पैराथाइरस ग्रंथि, थाइमस ग्रंथि, ऊपरी पसली, बाहों और कॉलरबोन तक पहुंचती है। इस मुद्रा में, अपने हाथों को हल्के से कप के आकार में रखते हुए, अंगूठे को अपने ऊपरी हाथ से दूर फैलाएं। अपने लिए सबसे आरामदायक स्थिति में समायोजित करें।

1. आपके ऊपरी हाथ की हथेली का निचला हिस्सा आपकी छाती की हड्डी पर हल्के से टिका होता है। आपकी छाती का मध्य भाग।
2. अपने अंगूठे को उंगलियों से अलग करें और अंगूठे को हल्के से अपनी उंगलियों पर टिकाएं।

अपनी कॉलरबोन के एक तरफ और दूसरी तरफ अपनी उंगलियों के सिरों को हल्के से स्पर्श करें।
3. पहले दिए गए निर्देशों के अनुसार, अंगूठे को अंदर की ओर मोड़कर हथेली के निचले हिस्से को कप के आकार में बना लें।
4. अपनी हथेलियों के पिछले हिस्से को अपने चेहरे के ठीक बगल में हल्के से रखें।
अपनी उंगलियों को छाती के किनारे पर तिरछे कोण पर रखते हुए, लगभग जिफ़ॉइड प्रोसेस के स्तर पर स्टर्नम को पकड़ें।

पसलियाँ



हाथों की यह स्थिति आपके सोलर प्लेक्सस चक्र के साथ-साथ आपकी निचली वक्षीय कशेरुकाओं, अधिवृक्क ग्रंथियों, ऊपरी उदर अंगों, स्टर्नम और ज़िफ़ॉइड प्रक्रिया और आपके पसली पिंजरे के निचले हिस्से में रेकी ऊर्जा का संचार करती है।

1. अपने दोनों हाथों की उंगलियों के सिरों को अपने हाथों के निचले हिस्से पर हल्के से रखें।
अपनी छाती की हड्डी को बीच की उंगलियों से छूते हुए छूएं।
2. अपने हाथों को मुट्ठी बनाकर फर्श के समानांतर फैलाएं, अपनी एड़ियों को
अपनी हथेलियों को पसलियों के दोनों ओर हल्के से टिकाएं।
3. अपनी छोटी उंगलियों के किनारों को अपनी पसलियों के निचले हिस्से पर टिकाएं।
फर्श के समानांतर।

पेट

हाथों की यह मुद्रा आपके त्रिकास्थि चक्र के साथ-साथ आपके निचले पेट के अंगों, यौन/प्रजनन अंगों और ऊपरी आंतों में रेकी ऊर्जा का संचार करती है।

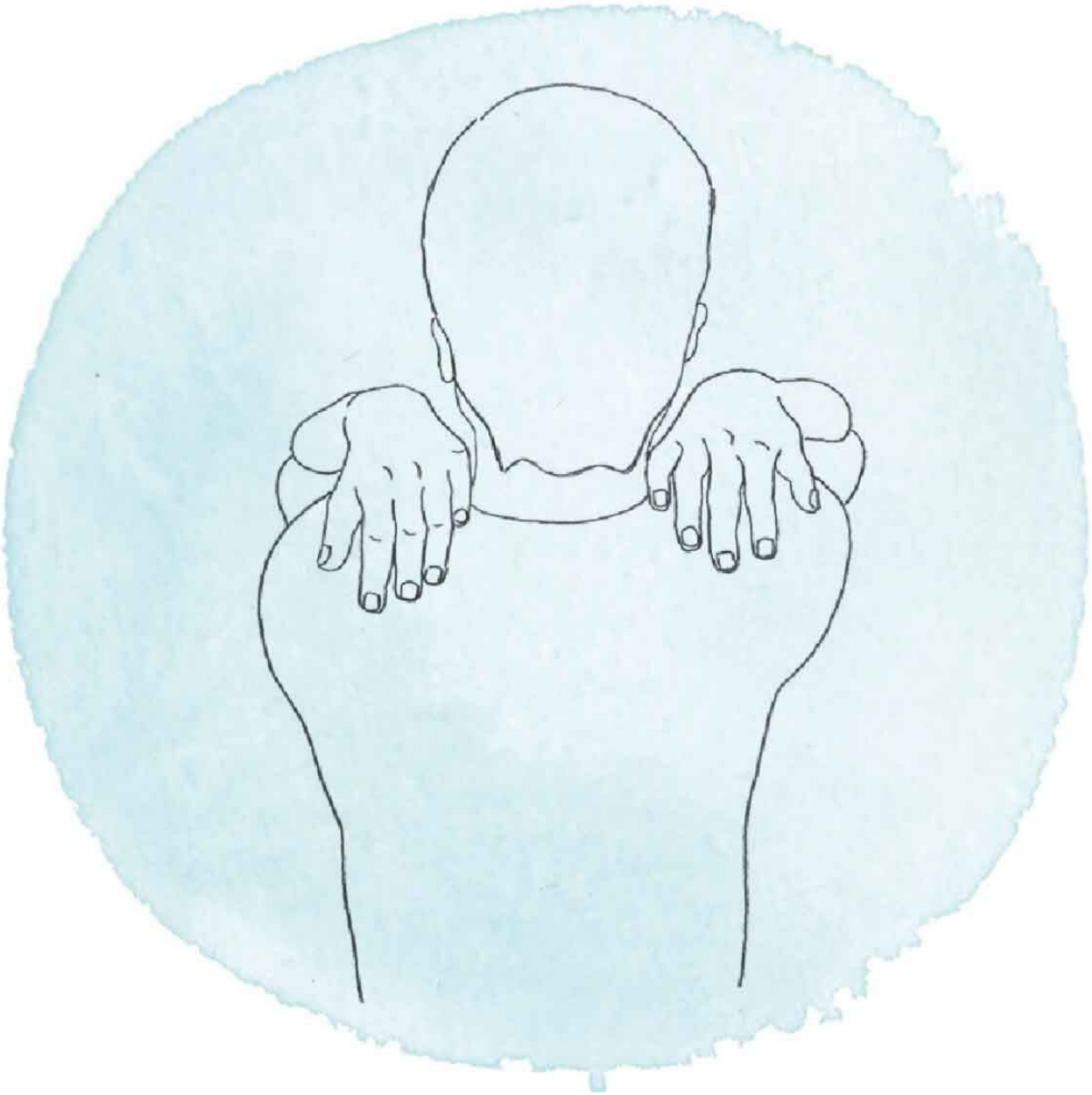
1. अपनी मध्यमा उंगलियों के सिरों को हल्के से अपने पेट पर रखें।
बटन।
2. अपने हाथों को मुट्ठी बनाकर दोनों ओर फैलाएं, हाथों के किनारों को
हाथ फर्श के समानांतर रखें।

ऊसन्धि

हाथों की यह मुद्रा आपके त्रिकास्थि चक्र के साथ-साथ आपके कूल्हों, निचली आंतों, मलाशय, कमर और ऊपरी जांघों तक रेकी ऊर्जा पहुंचाती है।

1. अपने हाथों को हल्के से अपनी गोद में रखें, अंगूठे को अपनी हथेलियों के साथ टिकाएं।
आपके धड़ और जांघों के बीच की सिलवट।
2. अपने हाथों को अपनी जांघों पर आराम से रखें और अपने मध्य भाग को ऊपर उठाएं।
यदि संभव हो तो उंगलियों के सिरे आपस में स्पर्श करते हुए।

कंधे और ऊपरी पीठ



हाथों की यह मुद्रा आपके कंधों, स्कैपुला और ऊपरी वक्षीय कशेरुकाओं में रेकी ऊर्जा प्रवाहित करती है। कुछ लोगों को लचीलेपन में अंतर के कारण यह मुद्रा असहज लग सकती है, इसलिए हमेशा अपनी सुविधा के अनुसार इसे अपनाएं। आप चाहें तो अपनी बाहों को शरीर के सामने क्रॉस करके रख सकते हैं, उन्हें खुला छोड़ सकते हैं, एक बार में एक तरफ से कर सकते हैं, या पीठ के बल लेट सकते हैं, यदि इससे आपको अधिक आराम मिलता है।

1. अपनी गर्दन के दोनों ओर, प्रत्येक कंधे पर धीरे से एक हाथ रखें।
2. अपनी हथेलियों के पिछले हिस्से को अपनी कॉलरबोन के ठीक ऊपर हल्के से रखें।
आपकी गर्दन के दोनों ओर।
3. अपनी उंगलियों को कंधों पर लपेटें और पीठ की ओर नीचे की ओर ले जाएं।
फर्श के लंबवत।

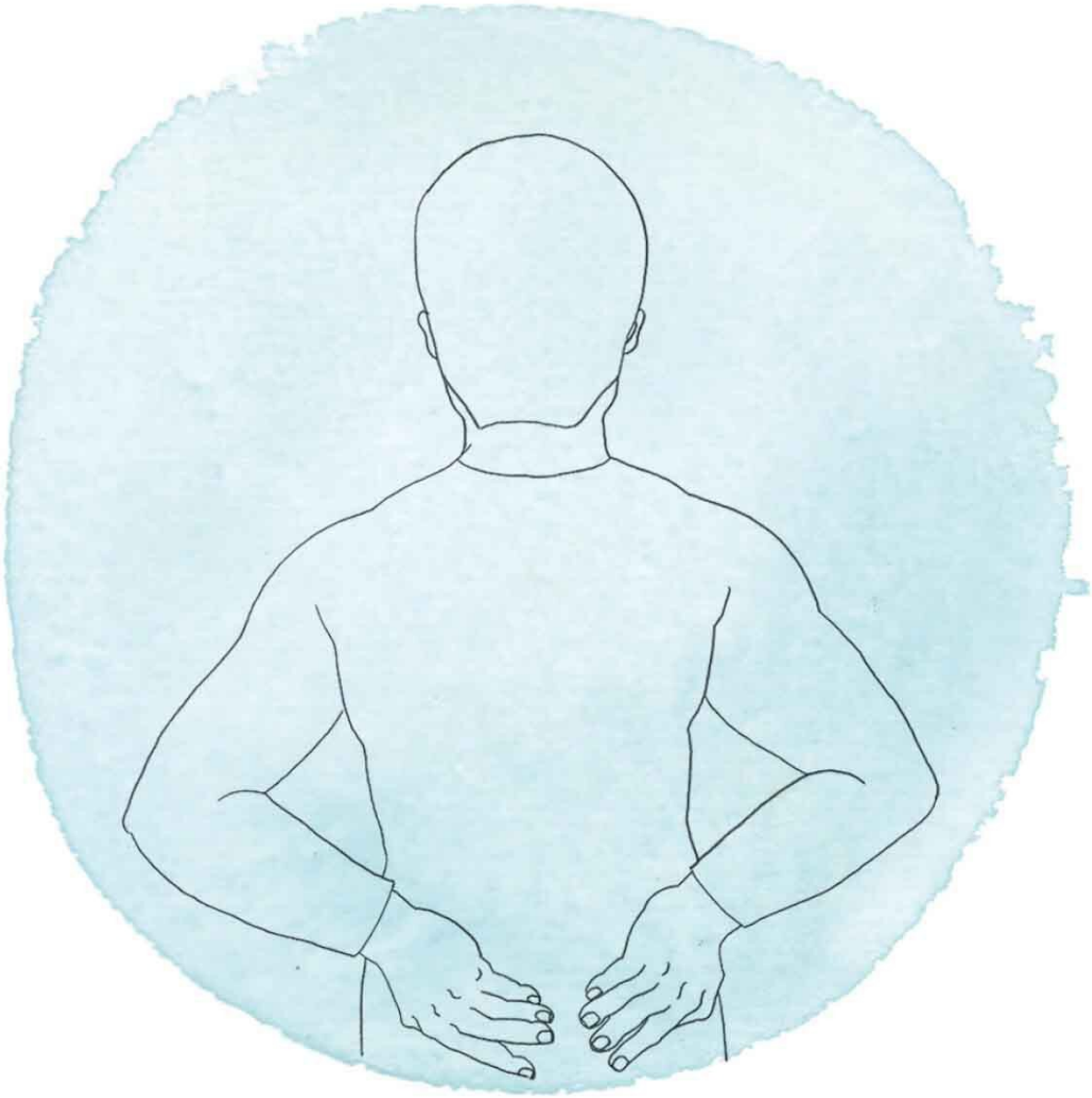
मध्य पीठ

इस हाथ की मुद्रा से रेकी ऊर्जा आपके सोलर प्लेक्सस चक्र, साथ ही आपकी निचली पसलियों, वक्षीय कशेरुकाओं और पित्ताशय, यकृत और अधिवृक्क ग्रंथियों सहित ऊपरी पेट के अंगों और ग्रंथियों तक पहुंचती है। कुछ लोगों को यह मुद्रा असहज लग सकती है, इसलिए हमेशा अपनी सुविधा के अनुसार इसे अपनाएं। यदि सीधे बैठकर दोनों हाथों का एक साथ उपयोग करना असहज हो, तो आप एक समय में एक हाथ का उपयोग कर सकते हैं या पीठ के बल लेटकर इस मुद्रा का अभ्यास कर सकते हैं।

1. अपनी मध्य उंगलियों को रीढ़ की हड्डी के मध्य-वक्षीय भाग पर एक साथ रखें।
क्षेत्र।

2. अपने हाथों को सबसे आरामदायक कोण पर बाहर की ओर फैलाएं, साथ ही
अपनी हथेलियों के निचले हिस्से को अपनी पसलियों के निचले भाग पर हल्के से टिकाएं।

पीठ का निचला हिस्सा



इस मुद्रा से रेकी ऊर्जा आपकी पीठ के निचले हिस्से, पेट के निचले अंगों, कमर की रीढ़ की हड्डी और टेलबोन, साइटिक क्षेत्र, श्रोणि और श्रोणि अंगों तक पहुंचती है। कुछ लोगों को यह मुद्रा असहज लग सकती है, इसलिए हमेशा अपनी सुविधा के अनुसार इसे अपनाएं। यदि सीधे बैठकर दोनों हाथों का एक साथ उपयोग करना असहज हो, तो आप एक समय में एक हाथ का उपयोग कर सकते हैं या पीठ के बल लेटकर इस मुद्रा का अभ्यास कर सकते हैं।

1. अपनी मध्य उंगलियों को कमर के साथ आराम से मिलाकर रखें।

कशेरुकाएँ।

2. अपने अंगूठों के किनारों को अपने नितंबों के ऊपरी भाग पर टिकाएं। घुटने

इस मुद्रा में हाथ रखने से रेकी ऊर्जा आपके घुटनों और ऊपरी व निचले पैरों (जांघों और पिंडलियों) तक पहुंचती है। यदि संभव हो, तो इस मुद्रा में आराम से सीधे बैठें और अपने पैरों को ज़मीन पर सपाट रखें।

1. अपनी हथेलियों के निचले हिस्से को अपनी जांघों के निचले हिस्से पर हल्के से रखें, ठीक ऊपर। आपके घुटने का जोड़।

2. अपनी उंगलियों को नीचे की ओर मोड़ें ताकि आपकी उंगलियों के सिरे निचले हिस्से पर हल्के से टिके रहें। आपके घुटने की हड्डी (पटेला) का वह हिस्सा, जो आपकी पिंडली के ठीक ऊपर होता है।

पैर

इस मुद्रा में हाथ रखकर आप अपने पैरों में रेकी ऊर्जा प्रवाहित कर सकते हैं। हालांकि इसे एक बार की मुद्रा के रूप में बताया गया है, लेकिन वास्तव में आपको इसे दो बार करना होगा, एक बार प्रत्येक पैर पर। अपनी मुद्रा को इस तरह समायोजित करें जिससे यह मुद्रा आपके लिए आरामदायक हो जाए।

1. एक हाथ से अपने पैर के तलवे को पकड़ें।

2. दूसरे हाथ से अपने पैर के ऊपरी हिस्से को पकड़ें।

दूसरों को ठीक करने के लिए हाथों की मुद्राएँ
दूसरों को ठीक करने के लिए हाथों की ये मुद्राएँ तब सबसे अच्छी तरह काम करती हैं जब आपका साथी एक समायोज्य मसाज टेबल पर लेटा हो जिसकी ऊँचाई आपके लिए आरामदायक हो। टेबल की ऊँचाई को इस प्रकार समायोजित करें कि आप आराम से बैठ या खड़े हो सकें, बिना झुके या अपनी कोहनियों को टिकाए, और ताकि आप अपने हाथों को तीन से पाँच मिनट तक इन मुद्राओं में रख सकें।
हाथों की मुद्राओं का उपयोग करके दूसरों का उपचार करने से आप रेकी ऊर्जा का संचार कर सकते हैं।
अपने उपचार साथी के शरीर के प्रत्येक पहलू पर त्वरित और प्रभावी ढंग से ध्यान केंद्रित करें। प्रत्येक स्थिति को तीन से पांच मिनट तक बनाए रखें। यदि सत्र के दौरान आपको सहज रूप से अपने हाथों को कहीं और ले जाने का मार्गदर्शन महसूस हो, तो कृपया उस मार्गदर्शन का पालन करें। यदि आप सहज मार्गदर्शन वाले सत्र के बीच में हैं और आपको लगता है कि आपका मार्गदर्शन रुक गया है, तो हाथों की स्थिति पर वापस आ जाएं।
दूसरों को ठीक करने के लिए हाथों की इन मुद्राओं का उपयोग करना:

♦ अपने उपचार सहयोगी को उपचार की मेज पर आराम से लेटने के लिए कहें, साथ ही
उनके हाथ-पैर खुले हुए होंगे। आम तौर पर, वे पीठ के बल लेटना शुरू करेंगे और सत्र आगे बढ़ने के साथ-साथ पेट के बल लेट जाएंगे।
♦ छूने की अनुमति मांगें। यदि अनुमति नहीं दी जाती है, तो अपने हाथ को उस पर रखें।
अपने हाथों को अपने उपचार सहयोगी के शरीर से कुछ इंच ऊपर रखें।
♦ बहुत हल्के हाथ से स्पर्श करें। अपना वजन या हाथ शरीर का वजन उस पर न डालें।
अपने उपचार सहयोगी के शरीर के साथ अपनी भुजाओं को सटाकर रखें।
♦ हाथों की सभी स्थितियों में हथेलियों को कप के आकार में रखें और अंगूठों को अंदर की ओर मोड़कर रखें।
जब तक अन्यथा संकेत न दिया गया हो।

आँखें

हाथों की यह स्थिति आपके उपचार सहयोगी के क्राउन और थर्ड आई चक्रों के साथ-साथ उनकी आंखों, साइनस, मस्तिष्क, सिर और पीनियल ग्रंथि में रेकी ऊर्जा का संचार करती है।

1. अपने उपचार सहयोगी को पीठ के बल आराम से लेटने दें, फिर खड़े हो जाएं या बैठ जाएं।
उनके मुखिया के रूप में।

2. अपनी हथेलियों के निचले हिस्से को उनके माथे पर, उनके चेहरे के ठीक ऊपर रखें।
भौहें।

3. अपनी उंगलियों को उनकी गाल की हड्डियों पर हल्के से रखें।

कान

हाथों की यह स्थिति आपके उपचार सहयोगी के क्राउन और थर्ड आई चक्रों के साथ-साथ उनके कान, मस्तिष्क, जबड़े, गाल, मुंह और दांत, और पीनियल ग्रंथि तक रेकी ऊर्जा पहुंचाती है।

1. अपने उपचार सहयोगी को पीठ के बल आराम से लेटने दें, फिर खड़े हो जाएं या बैठ जाएं।
उनके मुखिया के रूप में।

2. अपनी छोटी उंगलियों को हल्के से उनके कानों के पीछे फंसाएं।

3. अपनी हथेलियों के पिछले हिस्से को धीरे से कनपटी पर रखें।
4. अपनी उंगलियों को धीरे से उनकी जबड़े की हड्डी के किनारों पर रखें।

सिर का पिछला भाग

इस मुद्रा में हाथ रखने से आपके साथी के सिर के ऊपरी भाग और तीसरे नेत्र चक्रों के साथ-साथ उनकी खोपड़ी, मस्तिष्क, पीनियल ग्रंथि और गर्दन की ऊपरी कशेरुकाओं तक रेकी ऊर्जा पहुंचती है। यदि आपको छूने की अनुमति नहीं है, तो आपको इस मुद्रा को छोड़ना होगा या अपने साथी को पेट के बल लेटने के लिए कहना होगा ताकि आप अपने हाथों को उनके सिर के ऊपर रख सकें। शरीर में इस हिस्से में काफी तनाव होता है, इसलिए यह मुद्रा तनाव से होने वाले सिरदर्द से पीड़ित लोगों के लिए विशेष रूप से लाभकारी है। इस मुद्रा में, कई लोग अपने सिर को ऊपर उठाने की कोशिश करेंगे ताकि आपके हाथों से भार हट जाए। यदि आप देखें कि वे इस मुद्रा में अपनी गर्दन में तनाव महसूस कर रहे हैं, तो अपनी उंगलियों को धीरे से हिलाएं और उनसे कहें कि वे आपको उनका सिर पकड़ने दें।

1. जब आपका उपचार करने वाला साथी लेटा हो, तो उसके सिर के पास खड़े हो जाएं या बैठ जाएं।
2. अपनी छोटी उंगलियों के किनारों को आपस में मिलाएं और उनके सिर को सहारा दें।
आपके हाथ।
3. सुनिश्चित करें कि आप उनके सिर का पूरा भार उठा रहे हैं।

4. अपनी उंगलियों को धीरे से उनकी पश्चकपाल अस्थि और एड़ी पर रखें।
अपने हाथों को उनकी खोपड़ी के ऊपरी हिस्से पर रखें जहाँ से वह मुड़ना शुरू होती है।

गला

इस हाथ की मुद्रा से आपके उपचार साथी के गले के चक्र, थायरॉइड और पैराथायरॉइड, गर्दन की कशेरुकाओं, कॉलरबोन, कंधों, बाहों और ऊपरी छाती के क्षेत्र में रेकी ऊर्जा प्रवाहित होती है। कुछ उपचार

भागीदारों के लिए, जिन्हें कुछ प्रकार के आघात का इतिहास रहा हो, यह मुद्रा कष्टदायक हो सकती है, इसलिए इसका प्रयोग सावधानी से करें। जब मैं स्पर्श करने की अनुमति मांगती हूँ, तो मैं हमेशा अपने उपचार साथी को बताती हूँ कि यह उन मुद्राओं में से एक है जिनका मैं उपयोग कर सकती हूँ और पूछती हूँ कि क्या वे इससे सहज महसूस करेंगे। यदि वे सहज महसूस नहीं करते हैं, तो सीधे स्पर्श करने के बजाय अपने हाथों को उनके ऊपर रखें।

1. अपने उपचार सहयोगी को पीठ के बल आराम से लेटने दें, फिर खड़े हो जाएं या बैठ जाएं।
उनके मुखिया के रूप में।
2. अपने हाथों के अंगूठे वाले हिस्से को जबड़े की हड्डी के ठीक नीचे रखें।
3. अपनी छोटी उंगलियों के किनारों को कॉलरबोन पर टिकाएं।
4. इस क्षेत्र में बहुत हल्के हाथ का प्रयोग करें।

दिल

इस हाथ की मुद्रा से आपके उपचार साथी के हृदय चक्र के साथ-साथ उनके हृदय, फेफड़े, स्टर्नम, ऊपरी पसली और ऊपरी वक्ष क्षेत्र में रेकी ऊर्जा प्रवाहित होती है। यह मुद्रा कुछ उपचार साथियों के लिए संवेदनशील हो सकती है, इसलिए इसका प्रयोग सावधानी से करें। जब मैं स्पर्श करने की अनुमति मांगती हूँ, तो मैं हमेशा अपने उपचार साथी को बताती हूँ कि यह उन मुद्राओं में से एक है जिनका मैं उपयोग कर सकती हूँ और पूछती हूँ कि क्या वे इससे सहज महसूस करेंगे। यदि वे सहज महसूस नहीं करते हैं, तो सीधे स्पर्श करने के बजाय अपने हाथों को उनके ऊपर रखें।

1. अपने उपचार सहयोगी को पीठ के बल आराम से लेटने दें, फिर खड़े हो जाएं या बैठ जाएं।

उनके मुखिया के रूप में।

2. अपनी हथेली के निचले हिस्से को हल्के से अपने उपचार क्षेत्र के केंद्र में रखें।
अपने साथी की छाती को स्टर्नम के साथ इस तरह से स्पर्श करें कि आपकी उंगलियां ऊपर की ओर एक कोण पर फैली हों और आपकी उंगलियों के सिरे उनकी छाती के ऊपर हल्के से टिके हों।
3. अपनी दूसरी हथेली की एड़ी को उनकी कॉलरबोन पर रखें, साथ ही अपनी हथेली के निचले हिस्से को भी। उंगलियां नीचे की ओर फैली हुई हों और दूसरे हाथ को ओवरलैप कर रही हों।

सौर जाल

हाथों की यह स्थिति आपके उपचार सहयोगी के सोलर प्लेक्सस चक्र के साथ-साथ उनकी अधिवृक्क ग्रंथियों, ऊपरी पेट के अंगों, पसलियों के पिंजरे, स्टर्नम, ज़िफ़ॉइड प्रोसेस और वक्षीय क्षेत्र में रेकी ऊर्जा का संचार करती है।

1. अपने उपचार सहयोगी को पीठ के बल आराम से लेटने दें, फिर खड़े हो जाएं या बैठ जाएं।
उनके एक तरफ।

2. अपने एक हाथ की मध्यमा उंगली को अपने उपचार सहयोगी के हाथ पर रखें।
ज़िफ़ॉइड प्रोसेस को पकड़ें और अपना हाथ उनकी स्टर्नम के लंबवत फैलाएं, अपनी हथेली का निचला हिस्सा उनकी पसलियों के पिंजरे पर हल्के से टिकाएं।

3. अपने दूसरे हाथ की हथेली को अपने पहले हाथ की उंगलियों के सिरों से सटाकर रखें।
अपने हाथ को समानांतर फैलाएं ताकि आपकी उंगलियां उनकी पसलियों पर हल्के से टिकी रहें।

4. आपको यह पता लगाने के लिए प्रयोग करना पड़ सकता है कि कौन सा हाथ सबसे आरामदायक है।
किस स्थिति में?

नाभि

हाथों की यह स्थिति आपके उपचार करने वाले साथी के त्रिकास्थि चक्र के साथ-साथ उनके पेट के अंगों, निचले वक्ष क्षेत्र, पसलियों के निचले भाग, ऊपरी आंतों और यौन अंगों तक रेकी ऊर्जा पहुंचाती है।

1. अपने उपचार सहयोगी को पीठ के बल आराम से लेटने दें, फिर खड़े हो जाएं या बैठ जाएं।
उनके बगल में।

2. अपने एक हाथ की मध्यमा उंगली को अपने उपचार सहयोगी के पेट पर रखें।
बटन।

3. अपने हाथ को उनकी पसलियों के पिंजरे के लंबवत फैलाएं, हथेली की एड़ी को

आपका हाथ आपके उपचार सहयोगी के बगल में हल्के से टिका हुआ है।
4. अपनी दूसरी हथेली के निचले हिस्से को अपनी मध्यमा उंगली के सिरे पर रखें।
दूसरे हाथ से।
5. अपनी उंगलियों को आगे बढ़ाएं ताकि वे आपके उपचार सहयोगी की उंगलियों पर टिकी रहें।
दूसरी ओर।
6. आपको यह जानने के लिए प्रयोग करना पड़ सकता है कि कौन सा हाथ सबसे आरामदायक है।
कौन सी स्थिति।

हारा

इस हाथ की मुद्रा से आपके उपचार साथी के हारा (शरीर का मध्य भाग) के साथ-साथ उनके मध्य-पेट के अंगों, ऊपरी आंतों और जननांगों में रेकी ऊर्जा प्रवाहित होती है। आपका हारा आपके शरीर में ऊर्जा संतुलन का केंद्र बिंदु है, जो आपकी नाभि के ठीक नीचे स्थित होता है।

1. अपने उपचार सहयोगी को पीठ के बल आराम से लेटने दें, फिर खड़े हो जाएं या बैठ जाएं।
उनके बगल में।

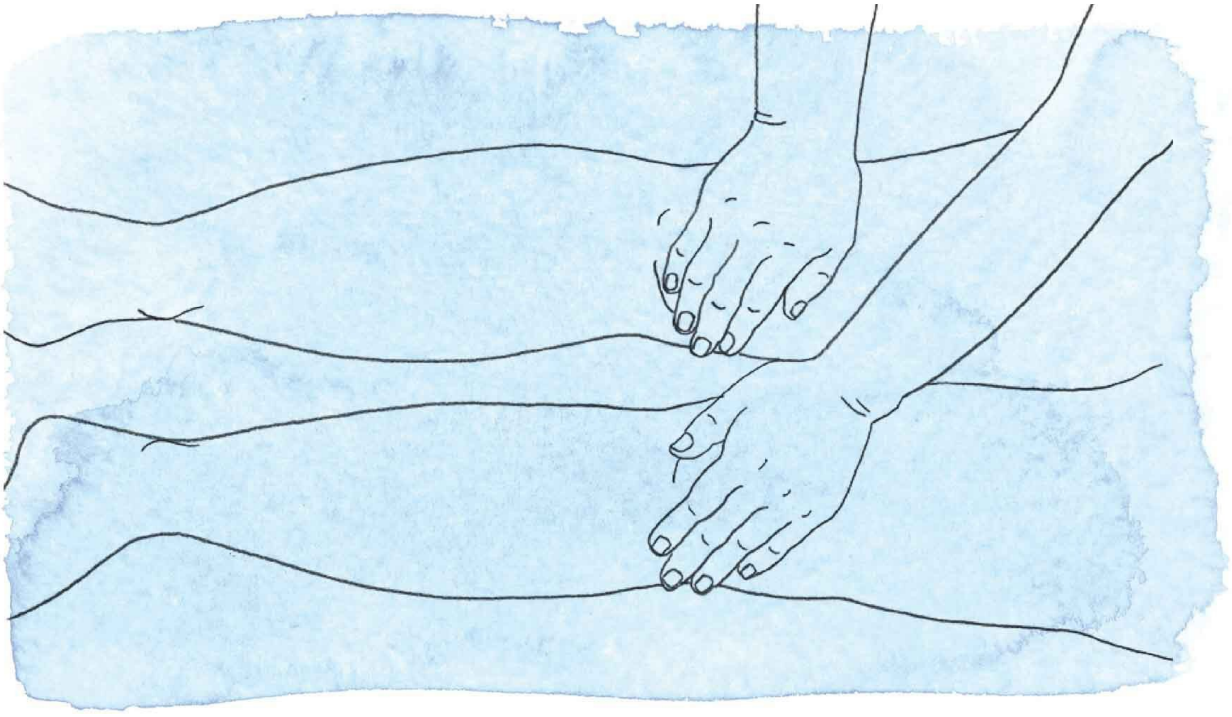
2. एक हाथ के अंगूठे वाले हिस्से को उनकी नाभि के ठीक नीचे रखें, साथ में
अपनी हथेली को एक तरफ फैलाकर रखें।

3. अपने दूसरे हाथ की हथेली को इस तरह रखें कि अंगूठे वाला हिस्सा हल्के से स्पर्श करे।
पहले हाथ की तर्जनी उंगली लें। अपनी उंगलियों के सिरों को अपने उपचार सहयोगी के बगल में फैलाएं।

ऊसन्धि

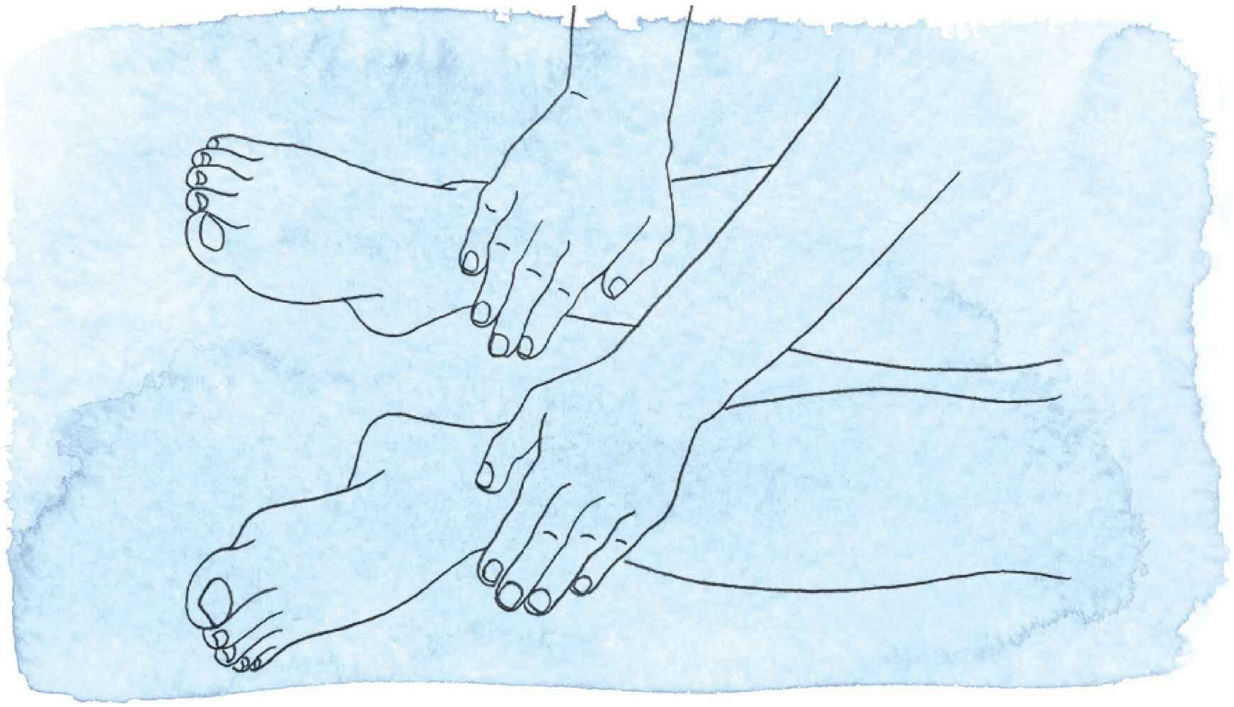
इस हाथ की मुद्रा से आपके उपचार साथी के मूल चक्र, साथ ही उनके कमर के निचले हिस्से, आंतों के निचले भाग, जननांगों, श्रोणि, श्रोणि अंगों और जांघों के ऊपरी भाग में रेकी ऊर्जा प्रवाहित होती है। यह मुद्रा कुछ उपचार साथियों के लिए असहज हो सकती है, इसलिए इसका प्रयोग सावधानी से करें। जब मैं स्पर्श करने की अनुमति मांगती हूँ, तो मैं हमेशा अपने उपचार साथी को बताती हूँ कि यह उन मुद्राओं में से एक है जिनका मैं उपयोग कर सकती हूँ और पूछती हूँ कि क्या वे इससे सहज महसूस करेंगे। यदि वे सहज महसूस नहीं करते हैं, तो सीधे स्पर्श करने के बजाय अपने हाथों को उनके ऊपर रखें।
1. अपने उपचार सहयोगी को पीठ के बल आराम से लेटने दें, फिर खड़े हो जाएं या बैठ जाएं।
उनके बगल में।
2. अपने दोनों हाथों को धड़ और कूल्हों के मिलन बिंदु पर रखें।
वह स्थिति जो आपके और आपके उपचार सहयोगी के लिए सबसे आरामदायक हो।
3. आपके हाथ बाहर की ओर, उनकी बाहरी भुजाओं के लंबवत फैले होने चाहिए।
जांघें।

घुटनों



हाथों की यह मुद्रा आपके उपचार सहयोगी के घुटनों और पैरों तक रेकी ऊर्जा पहुंचाती है।
1. अपने उपचार सहयोगी को पीठ के बल आराम से लेटने दें, फिर खड़े हो जाएं या बैठ जाएं।
उनके बगल में, यहां तक कि उनके घुटनों के साथ भी।
2. दोनों घुटनों पर एक-एक हाथ रखें, अपनी उंगलियों के सिरों को टिकाएं और
घुटने की हड्डी (पटेला) के दोनों ओर हथेलियाँ।

एड़ियों

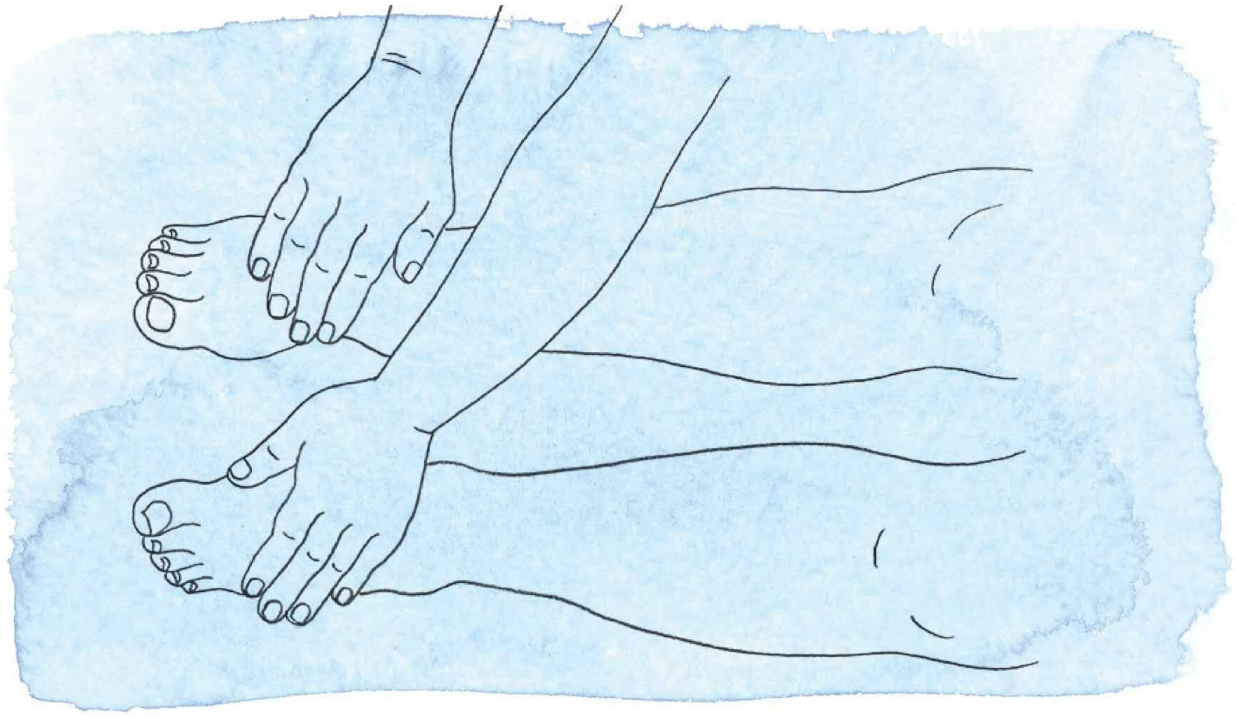


हाथों की यह मुद्रा आपके उपचार सहयोगी के टखनों, पिंडलियों, बछड़ों और एच्लीस टेंडन में रेकी ऊर्जा का संचार करती है।

1. अपने उपचार सहयोगी को पीठ के बल आराम से लेटने दें, फिर खड़े हो जाएं या बैठ जाएं।
उनके बगल में, यहां तक कि उनके टखनों के साथ भी।

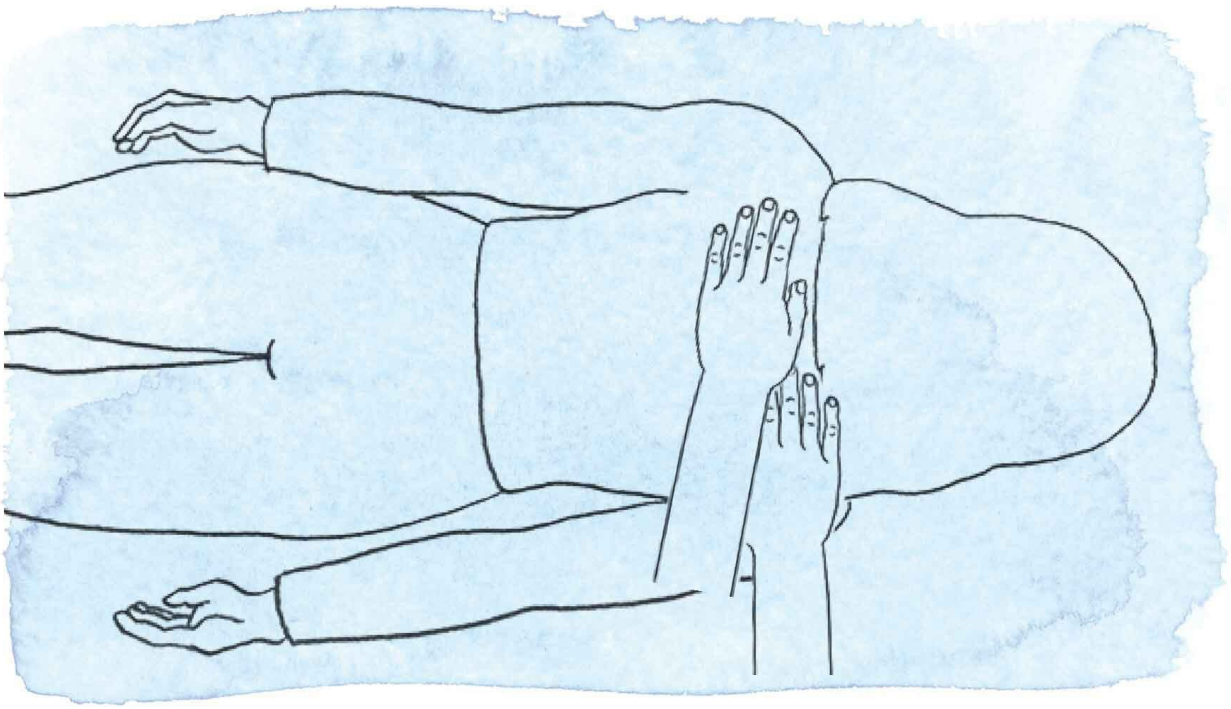
2. अपने हाथों को धीरे से उनके टखनों के सामने रखें।
हथेली एक तरफ और उंगलियां दूसरी तरफ टिकी हों।

पैर



हाथों की यह मुद्रा आपके उपचार सहयोगी के पैरों तक रेकी ऊर्जा पहुंचाती है।
1. अपने उपचार सहयोगी को पीठ के बल आराम से लेटने दें, फिर खड़े हो जाएं या बैठ जाएं।
उनके बगल में, यहां तक कि उनके पैरों से भी।
2. अपनी हथेलियों को उनके पैरों के ऊपरी हिस्से पर रखें, साथ में
दोनों हाथों की एड़ियाँ पैरों के एक तरफ और उंगलियों के सिरे मुड़े हुए पैरों के दूसरी तरफ स्पर्श करते हुए।

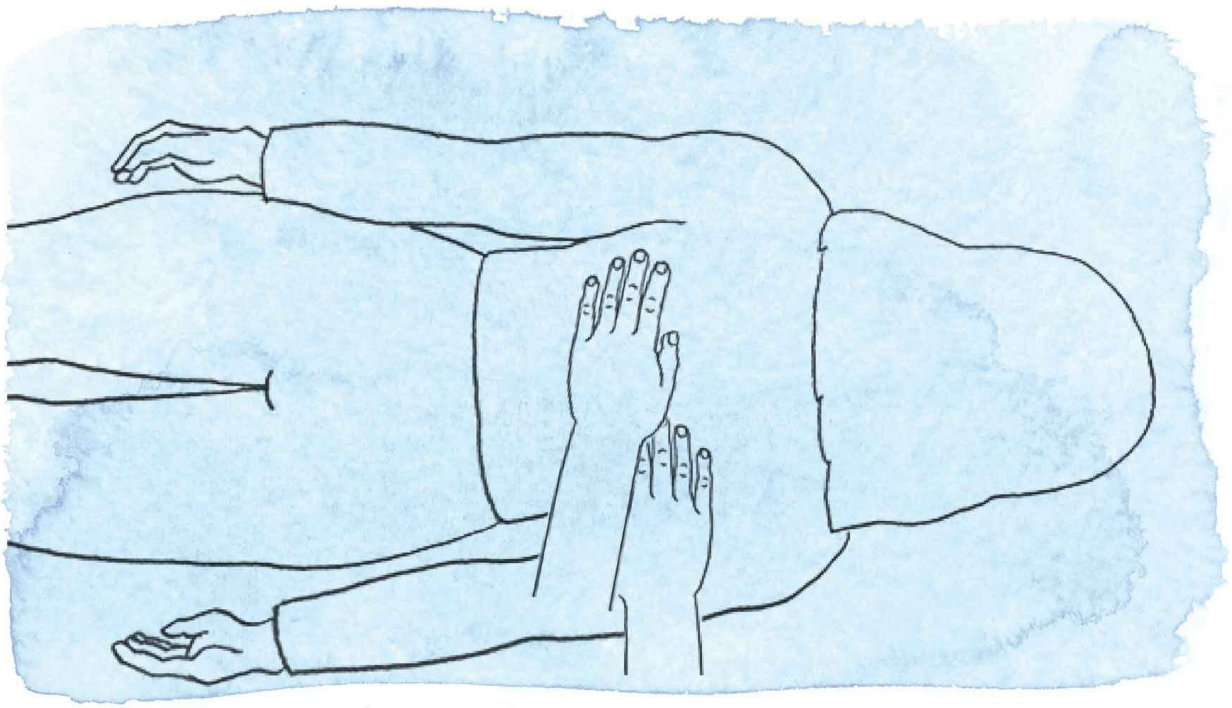
कंधे और ऊपरी पीठ



इस मुद्रा में रेकी ऊर्जा आपके उपचार साथी की गर्दन, ऊपरी पीठ, रीढ़ की हड्डी, फेफड़े, हृदय, ऊपरी पसली, कंधों और कंधे की हड्डियों तक पहुंचती है। शेष मुद्राओं को करने के लिए, अपने उपचार साथी से पेट के बल लेटने के लिए कहें, जिसमें उनके पैर और टखने आपस में न जुड़े हों। उनकी बाहें बगल में हो सकती हैं या सिर के ऊपर मुड़ी हुई हो सकती हैं।

1. अपने उपचार सहयोगी को पेट के बल आराम से लेटने दें, फिर खड़े हो जाएं।
या फिर उनके बगल में, यहां तक कि उनके कंधों के बराबर दूरी पर बैठें।
2. एक हाथ की मध्यमा उंगली को उनके ऊपरी वक्षीय भाग पर रखें।
रीढ़ की हड्डियों को कंधे की ऊंचाई पर रखें, और अपनी हथेली का निचला हिस्सा उनकी रीढ़ की हड्डी के लंबवत फैलाकर उनके कंधों पर टिकाएं।
3. अपने दूसरे हाथ की हथेली को इस प्रकार रखें कि वह उंगली के सिरे को छू रही हो।
अपना पहला हाथ उनकी रीढ़ की हड्डी के लंबवत फैलाएं, और अपनी उंगलियों के सिरों को उनके कंधे के पिछले हिस्से पर हल्के से टिकाएं।

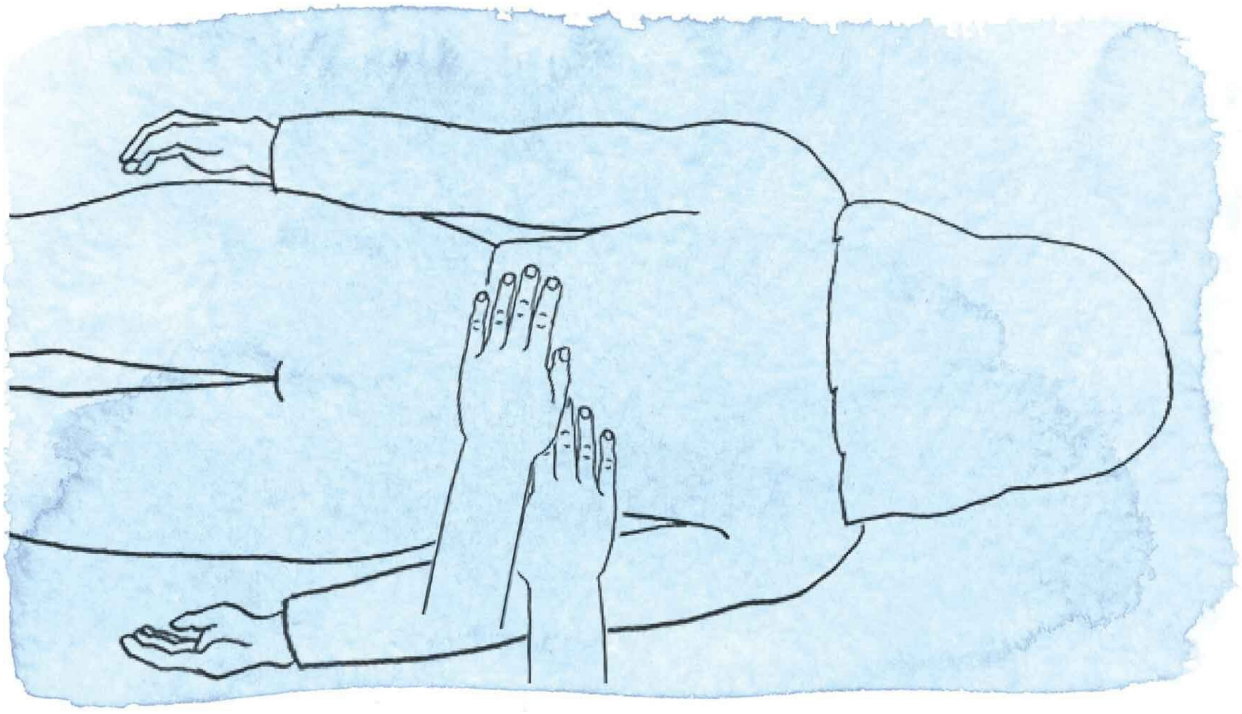
मध्य पीठ



हाथों की यह स्थिति आपके उपचार सहयोगी के पीठ के मध्य भाग, वक्षीय रीढ़, हृदय, फेफड़े और पसली के पिंजरे के मध्य भाग में रेकी ऊर्जा का संचार करती है।

1. अपने उपचार सहयोगी को पेट के बल आराम से लेटने दें, फिर खड़े हो जाएं।
या फिर उनके बगल में बैठें, यहां तक कि उनके मध्य वक्षीय क्षेत्र के पास भी।
2. एक हाथ की मध्य उंगली को वक्षीय कशेरुका के साथ (निकट) रखें
जहां ब्रा की पट्टी महिला के शरीर पर होती है)।
3. अपना हाथ उनकी रीढ़ की हड्डी के लंबवत फैलाएं, उस हाथ की एड़ी को
हाथ उनकी पसलियों पर हल्के से टिका हुआ था।
4. अपने दूसरे हाथ की हथेली को बीच वाली उंगली के सिरे पर रखें और
अपनी उंगलियों को उनकी रीढ़ की हड्डी के लंबवत फैलाएं और उस हाथ की उंगलियों के सिरों को उनकी पसलियों के साथ टिकाएं।

पीठ का निचला हिस्सा



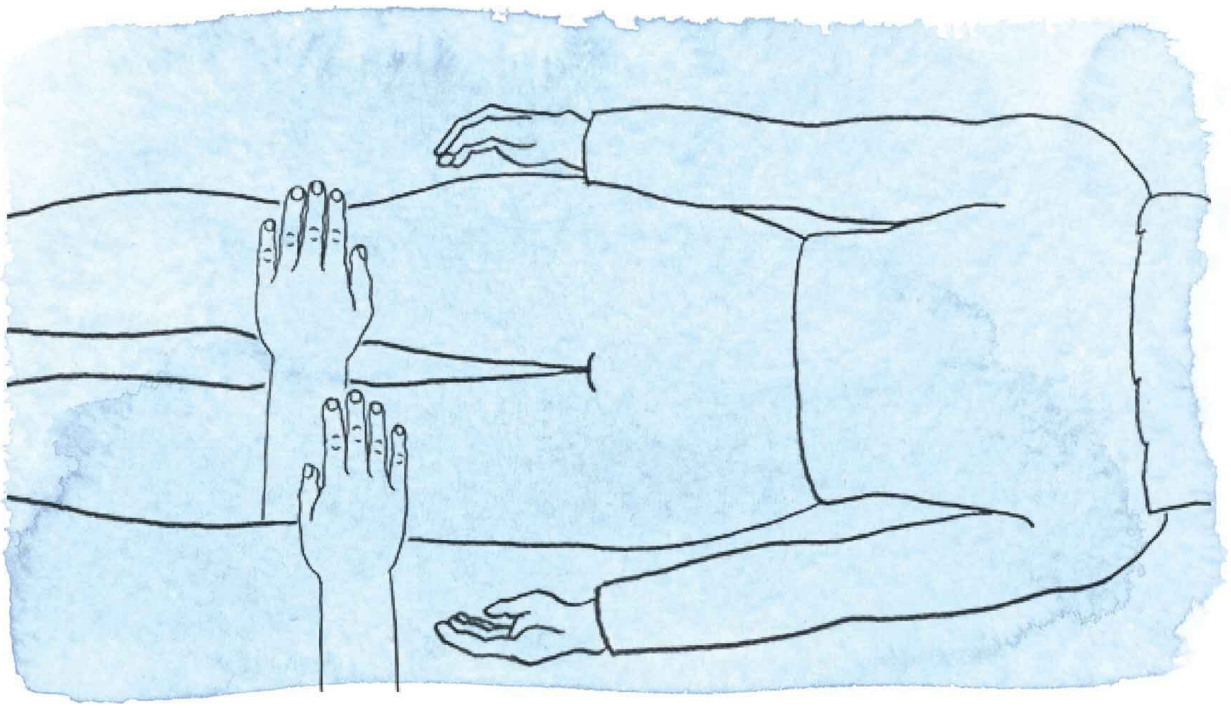
हाथों की यह स्थिति आपके उपचार साथी के कमर क्षेत्र, टेलबोन, जननांगों, कूल्हों और श्रोणि में रेकी ऊर्जा का संचार करती है।

1. अपने उपचार सहयोगी को पेट के बल आराम से लेटने दें, फिर खड़े हो जाएं।
या फिर उनके बगल में बैठें, यहां तक कि उनकी कमर के समानांतर भी।

2. एक हाथ की मध्यमा उंगली को कमर की किसी कशेरुका के साथ इस प्रकार रखें कि
आपके हाथ का निचला हिस्सा उनकी नितंबों पर, उनकी रीढ़ की हड्डी के लंबवत, सरकता है, और आपके हाथ की हथेली का निचला हिस्सा उनकी बगल को छूता है।

3. अपने दूसरे हाथ की हथेली के निचले हिस्से को अपनी मध्यमा उंगली के सिरे पर रखें।
अपना पहला हाथ। हाथ को उनकी रीढ़ की हड्डी के लंबवत फैलाएं ताकि आपकी उंगलियां उनके दूसरे हिस्से को छू सकें।

पैरों के ऊपरी भाग



हाथों की यह मुद्रा आपके उपचार सहयोगी के रूट चक्र, टेलबोन, रेक्टम और हैमस्ट्रिंग तक रेकी ऊर्जा पहुंचाती है।

1. अपने उपचार सहयोगी को पेट के बल आराम से लेटने दें, फिर खड़े हो जाएं।
या फिर उनके बगल में बैठ जाएं, यहां तक कि उनके नितंबों के साथ भी।

2. एक हाथ को उनके नितंबों और कूल्हों के मिलन बिंदु पर रखें।
उनकी रीढ़ की हड्डी के लंबवत फैली हुई हैमस्ट्रिंग मांसपेशियों को छूते हुए, अपनी उंगलियों के सिरों से उनकी भीतरी जांघ को हल्के से स्पर्श करें और हथेली के निचले हिस्से से उनकी दूसरी जांघ को हल्के से स्पर्श करें।

3. दूसरी ओर, इसे उनके दूसरे भाग के साथ समान स्थिति में रखें।
जाँघ।

आभा को शुद्ध करना

प्रत्येक रेकी हीलिंग सत्र की शुरुआत और अंत में अपने हीलिंग पार्टनर के ऑरा को स्वीप करें। ऑरा स्वीप करने से आपके हीलिंग पार्टनर के ऊर्जा क्षेत्र में मौजूद किसी भी ऊर्जा संबंधी गड़बड़ी को दूर करने में मदद मिलती है और रेकी सत्र के बाद शरीर में होने वाले बदलावों को स्थापित करने में सहायता मिलती है। ऑरा स्वीप करने के लिए:

1. अपने उपचार सहयोगी को उपचार की मेज के किनारे पर बैठने या खड़े होने के लिए कहें।

टेबल के बगल में।
2. अपने उपचार सहयोगी की ओर मुख करके खड़े हों।
3. सिर के ऊपरी भाग से शुरू करते हुए, मुकुट से 2 से 3 इंच ऊपर।
चक्र पर, अपने एक या दोनों हाथों को उनके शरीर की आकृति के साथ-साथ, फर्श की ओर नीचे की ओर ले जाएं, अपने हाथों और अपने उपचार साथी के बीच कुछ इंच की दूरी बनाए रखें।
4. प्रत्येक बार झाड़ू लगाने के बाद, अपने हाथों से ज़मीन को छूकर खुद को ज़मीन से जोड़ें।
ऊर्जा।
5. उनके सिर के ऊपरी हिस्से से शुरू करते हुए 4 या 5 बार झाड़ू लगाएं।
नीचे की ओर बढ़ते हुए, अपने उपचार सहयोगी के शरीर के सभी तलों पर घूमते हुए।

पुल की स्थिति

ब्रिज हैंड पोजीशन की मदद से आप हाथों की स्थिति बदलकर रेकी ऊर्जा को एक क्षेत्र से दूसरे क्षेत्र में स्थानांतरित कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, यदि किसी व्यक्ति को बहुत सारे रचनात्मक विचार आते हैं (जो सैक्रल चक्र से उत्पन्न होते हैं) लेकिन उन्हें व्यक्त करने में कठिनाई होती है (गला चक्र), तो आप सैक्रल चक्र को गला चक्र से जोड़ने के लिए रेकी ब्रिज बना सकते हैं। ऐसा करने के लिए, आप एक हाथ गला चक्र पर और दूसरा हाथ सैक्रल चक्र पर रखें और दोनों के बीच रेकी ऊर्जा के प्रवाह की कल्पना करें। आप इस स्थिति का उपयोग - एक हाथ एक जगह और दूसरा दूसरी जगह रखकर - किसी भी ऐसे स्थान पर ऊर्जा को जोड़ने के लिए कर सकते हैं जहां आपको लगता है कि ऊर्जा का प्रवाह ठीक से नहीं हो रहा है।

तेजी से ठीक होने के लिए हाथों की सही स्थिति

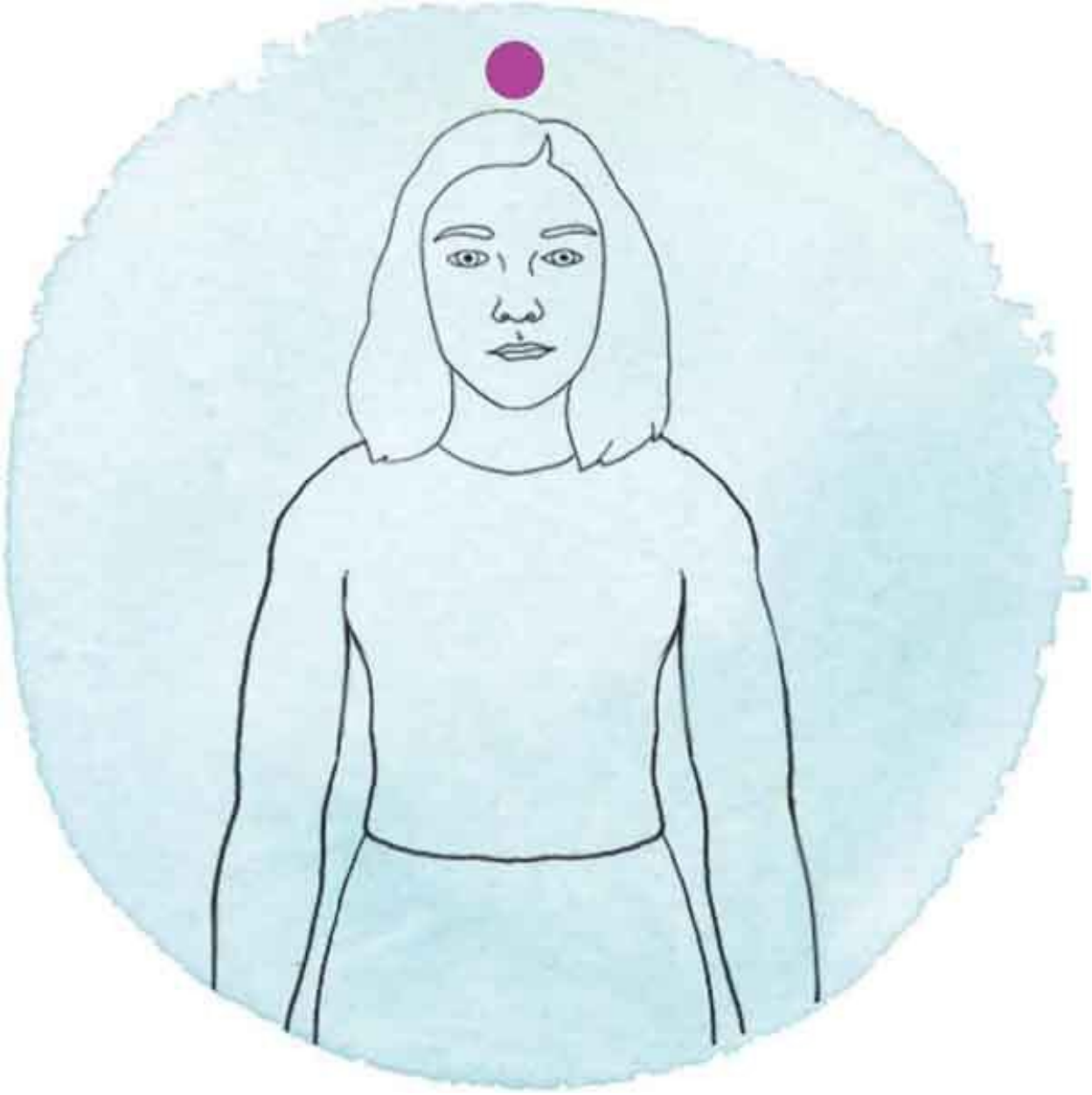
कभी-कभी आपके या आपके उपचार सहयोगी के पास पूरे रेकी सत्र के लिए समय (या उपयुक्त स्थान) नहीं होता है। ऐसे मामलों में, आप एक त्वरित उपचार सत्र कर सकते हैं, जिसमें आप अपने उपचार सहयोगी को कुर्सी पर नंगे पैर ज़मीन पर रखकर बिठाते हैं और आप एक से पाँच मिनट तक हाथों से अलग-अलग चक्रों के साथ-साथ घुटनों और पैरों पर भी उपचार करते हैं। इससे रेकी पारंपरिक सत्र जितना समय लिए बिना ही ज़रूरत के अनुसार उपचार कर पाती है।

कंधों पर हाथ

हाथों की यह स्थिति आपको और आपके उपचार सहयोगी को एक-दूसरे की ऊर्जा से परिचित होने और एक त्वरित सत्र के लिए रेकी प्रक्रिया शुरू करने की अनुमति देती है।

1. अपने उपचार सहयोगी के पीछे सीधे खड़े हो जाएं।
2. अपने उपचार सहयोगी के दोनों कंधों पर धीरे से एक-एक हाथ रखें।
अपनी हथेलियों के पिछले हिस्से को उनकी पीठ के कंधों पर और उंगलियों के सिरों को उनकी कॉलरबोन पर टिकाएं।

क्राउन चक्र

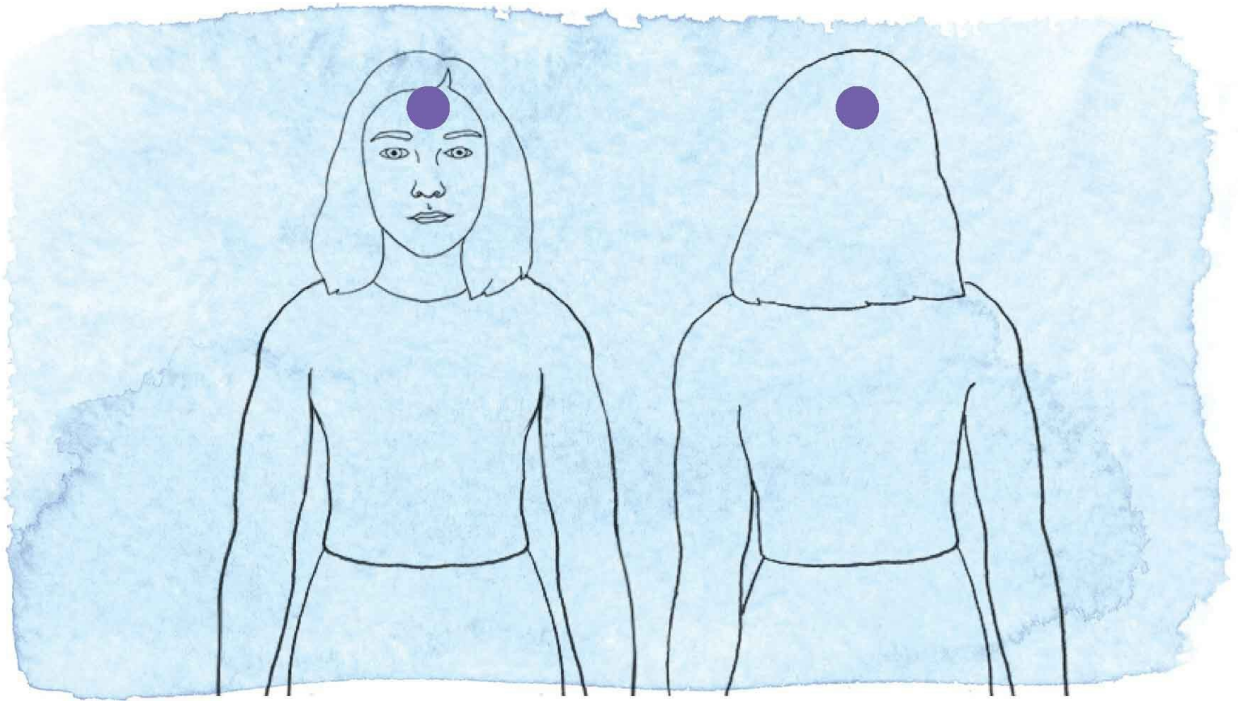


हाथों की यह मुद्रा रेकी ऊर्जा को क्राउन चक्र और शरीर के उन सभी क्षेत्रों तक पहुंचाती है जिन पर इसका प्रभाव पड़ता है, जिसमें मस्तिष्क, सिर, त्वचा और कंकाल प्रणाली शामिल हैं।

1. अपने उपचार सहयोगी के पीछे खड़े रहें।
2. अपने हाथों को अपने उपचार सहयोगी के सिर के शीर्ष पर कप के आकार में रखें।

सिर के ऊपर 2 से 4 इंच की दूरी पर उन्हें मंडराते हुए।

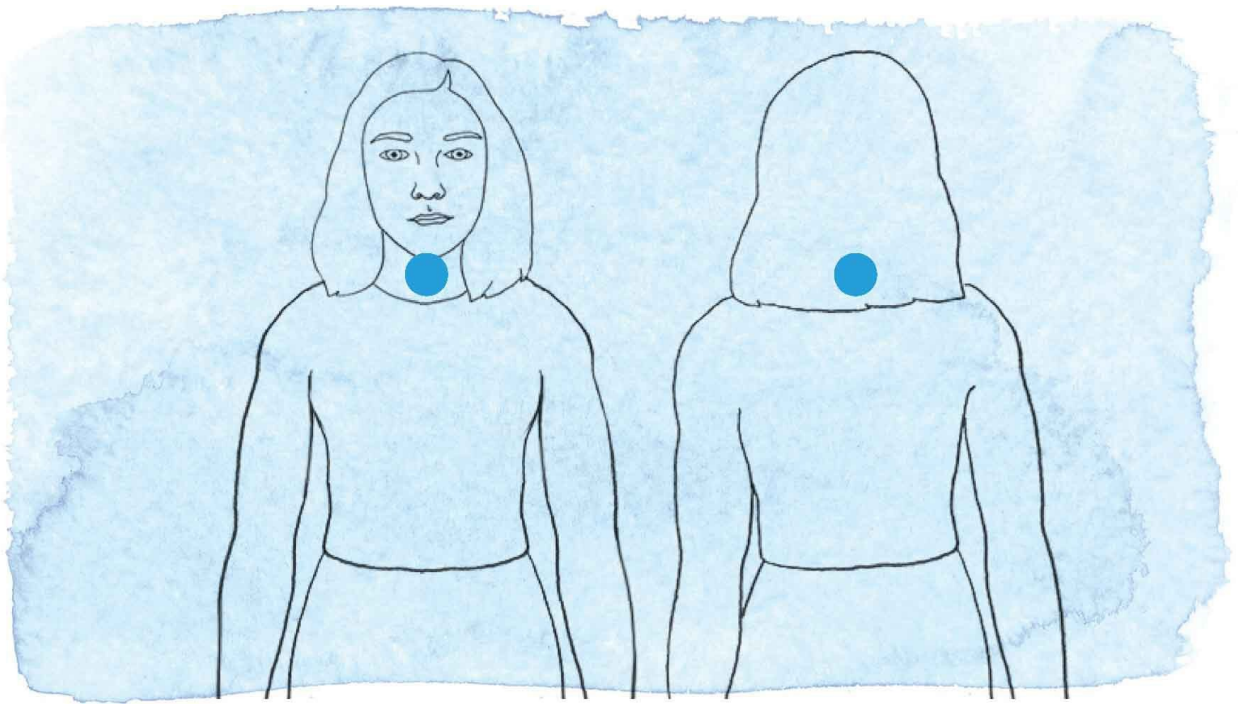
तीसरा नेत्र चक्र



हाथों की यह मुद्रा रेकी ऊर्जा को तीसरे नेत्र चक्र और शरीर के उन सभी क्षेत्रों तक पहुंचाती है जिन पर इसका प्रभाव पड़ता है, जिनमें मस्तिष्क, साइनस और आंखें शामिल हैं।

1. अपने उपचार सहयोगी के बगल में खड़े हो जाएं।
2. एक हाथ उनके माथे पर उनकी भौंहों के समानांतर रखें।
3. अपना दूसरा हाथ उनके सिर के पिछले हिस्से पर समान ऊंचाई पर रखें।
इसी तरह की स्थिति में।

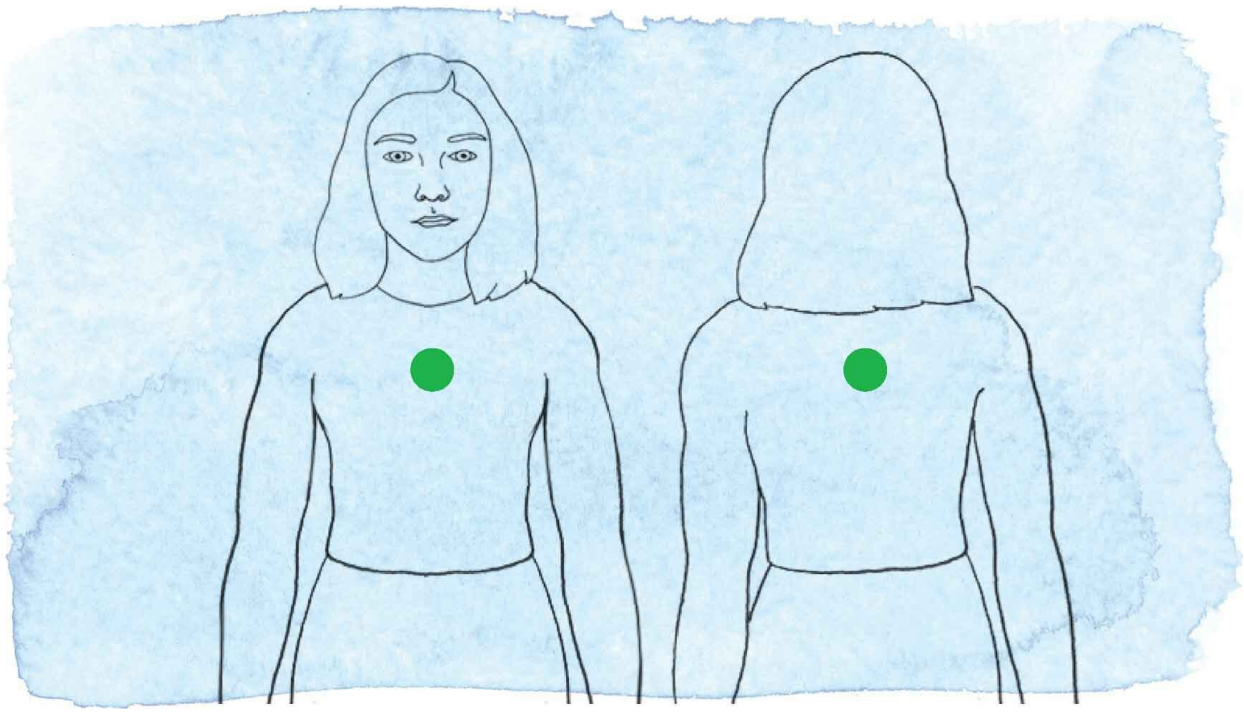
कंठ चक्र



यह हाथ की मुद्रा गले के चक्र और शरीर के उन सभी क्षेत्रों तक रेकी ऊर्जा पहुंचाती है जिन पर इसका प्रभाव पड़ता है, जैसे कि थायरॉइड, गर्दन, जबड़ा, कान और पैराथायरॉइड। यह मुद्रा कुछ हीलिंग पार्टनर्स के लिए असहज हो सकती है, इसलिए इसका प्रयोग सावधानी से करें। जब मैं स्पर्श करने की अनुमति मांगती हूं, तो मैं हमेशा अपने हीलिंग पार्टनर को बताती हूं कि यह उन मुद्राओं में से एक है जिनका मैं उपयोग कर सकती हूं और उनसे पूछती हूं कि क्या वे इससे सहज महसूस करेंगे। यदि वे सहज महसूस नहीं करते हैं, तो सीधे स्पर्श करने के बजाय अपने हाथों को उनके ऊपर रखें।

1. अपने उपचार सहयोगी के बगल में खड़े हो जाएं।
2. एक हाथ को हल्के और कोमल तरीके से उनके गले के चक्र पर रखें, और धीरे-धीरे स्पर्श करें।
उनकी ठुड्डी के समानांतर।
3. अपना दूसरा हाथ उनकी गर्दन के पिछले हिस्से पर उसी तरह रखें।
पद।

हृदय चक्र



हाथों की यह मुद्रा हृदय चक्र और शरीर के उन सभी क्षेत्रों में रेकी ऊर्जा का संचार करती है जिन पर इसका प्रभाव पड़ता है, जिनमें हृदय, फेफड़े और पसलियां शामिल हैं।

1. खड़े हो जाएं या घुटनों के बल बैठ जाएं (जो भी आपके लिए सबसे आरामदायक हो)

आपके उपचार सहयोगी का एक पक्ष।

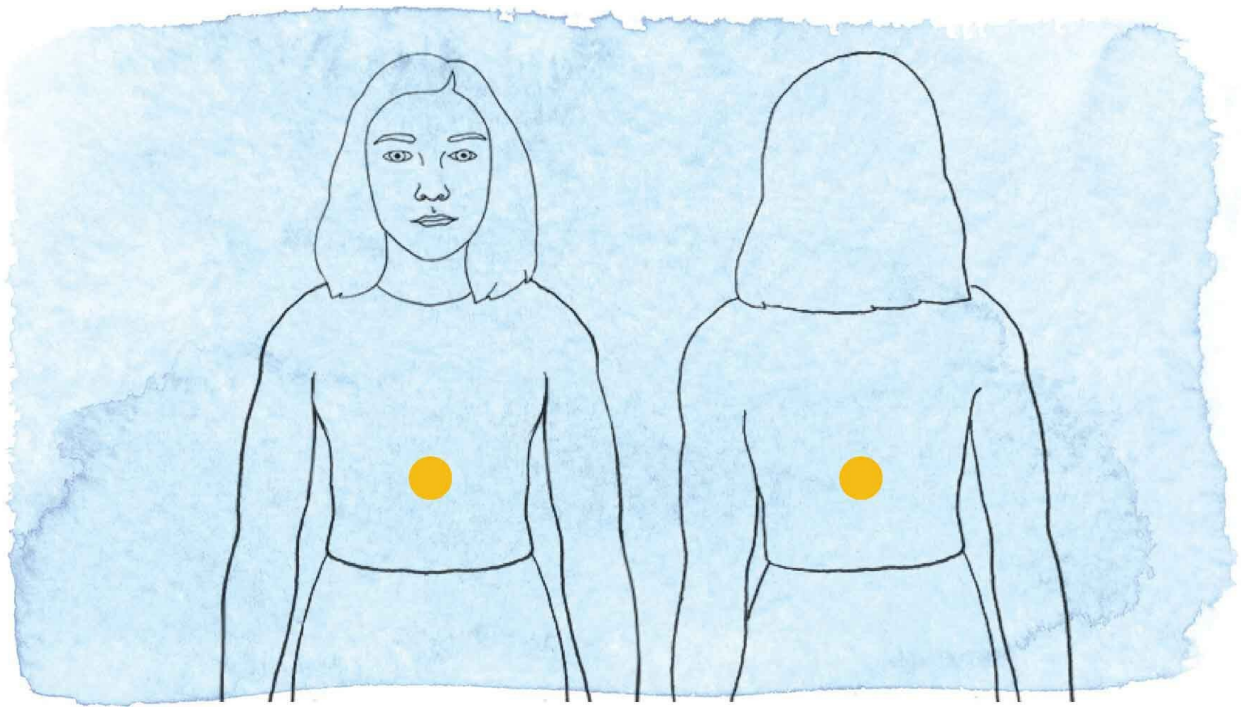
2. एक हाथ को उनकी छाती के बीचोंबीच रखें, छोटी उंगली का किनारा

आपका हाथ उनके स्तनों के ऊपरी हिस्से पर फर्श के समानांतर चल रहा था।

3. अपना दूसरा हाथ उनके शरीर के पिछले हिस्से पर उसी तरह रखें।

पद।

सोलर प्लेक्सस चक्र



हाथों की यह मुद्रा सोलर प्लेक्सस चक्र और शरीर के उन सभी क्षेत्रों में रेकी ऊर्जा का संचार करती है, जिन पर इसका प्रभाव पड़ता है, जिसमें पसलियों का पिंजरा, अधिवृक्क ग्रंथियां, पीठ का मध्य भाग और ऊपरी पेट के अंग शामिल हैं।

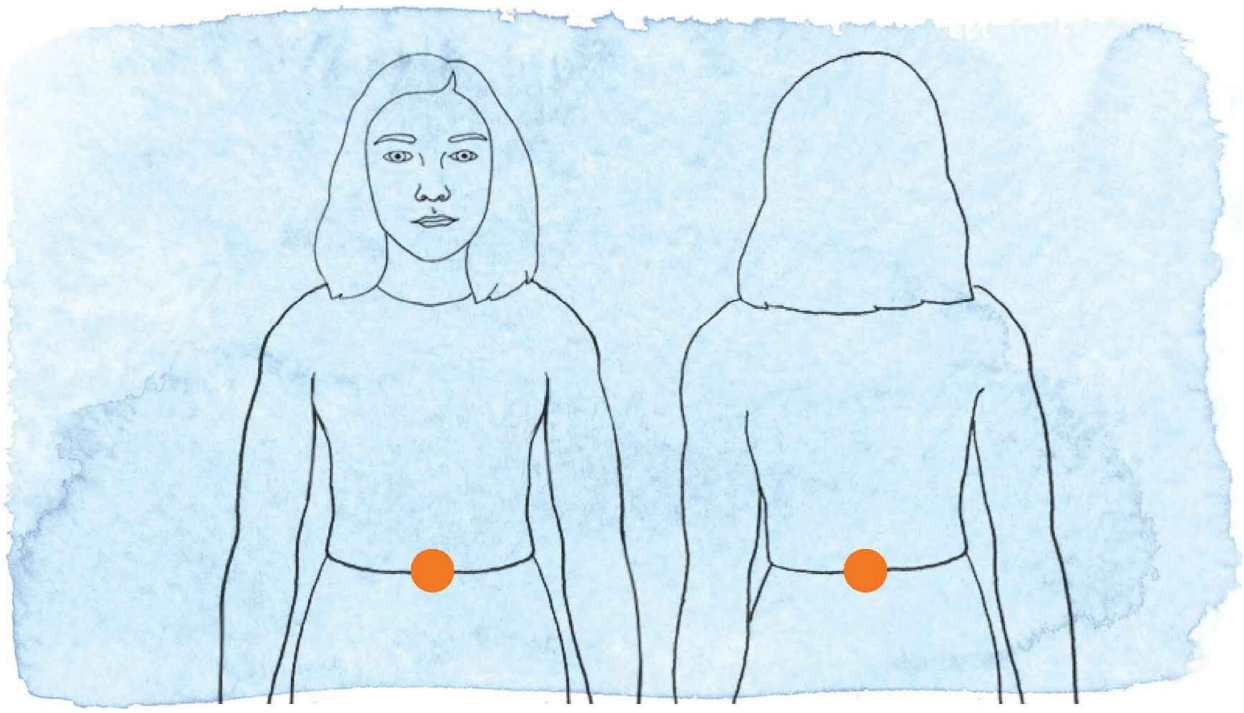
1. अपने उपचार सहयोगी के एक तरफ बैठें, खड़े हों या घुटने टेकें।

2. अपना एक हाथ उनके सोलर प्लेक्सस चक्र पर रखें, हथेली सीधे उनके सिर के ऊपरी भाग पर होनी चाहिए।

उनके सोलर प्लेक्सस के ऊपर। अपनी उंगलियों को फर्श के समानांतर फैलाएं ताकि वे उनकी छाती के ठीक नीचे आ जाएं।

3. अपना दूसरा हाथ भी उनकी पीठ पर इसी तरह रखें।

त्रिकास्थि चक्र



हाथों की यह मुद्रा त्रिकास्थि चक्र और शरीर के उन सभी क्षेत्रों में रेकी ऊर्जा का संचार करती है जिन पर इसका प्रभाव पड़ता है, जिसमें पेट के अंग, जननांग और कमर की रीढ़ शामिल हैं।

1. अपने उपचार सहयोगी के एक तरफ बैठें या घुटने टेकें।

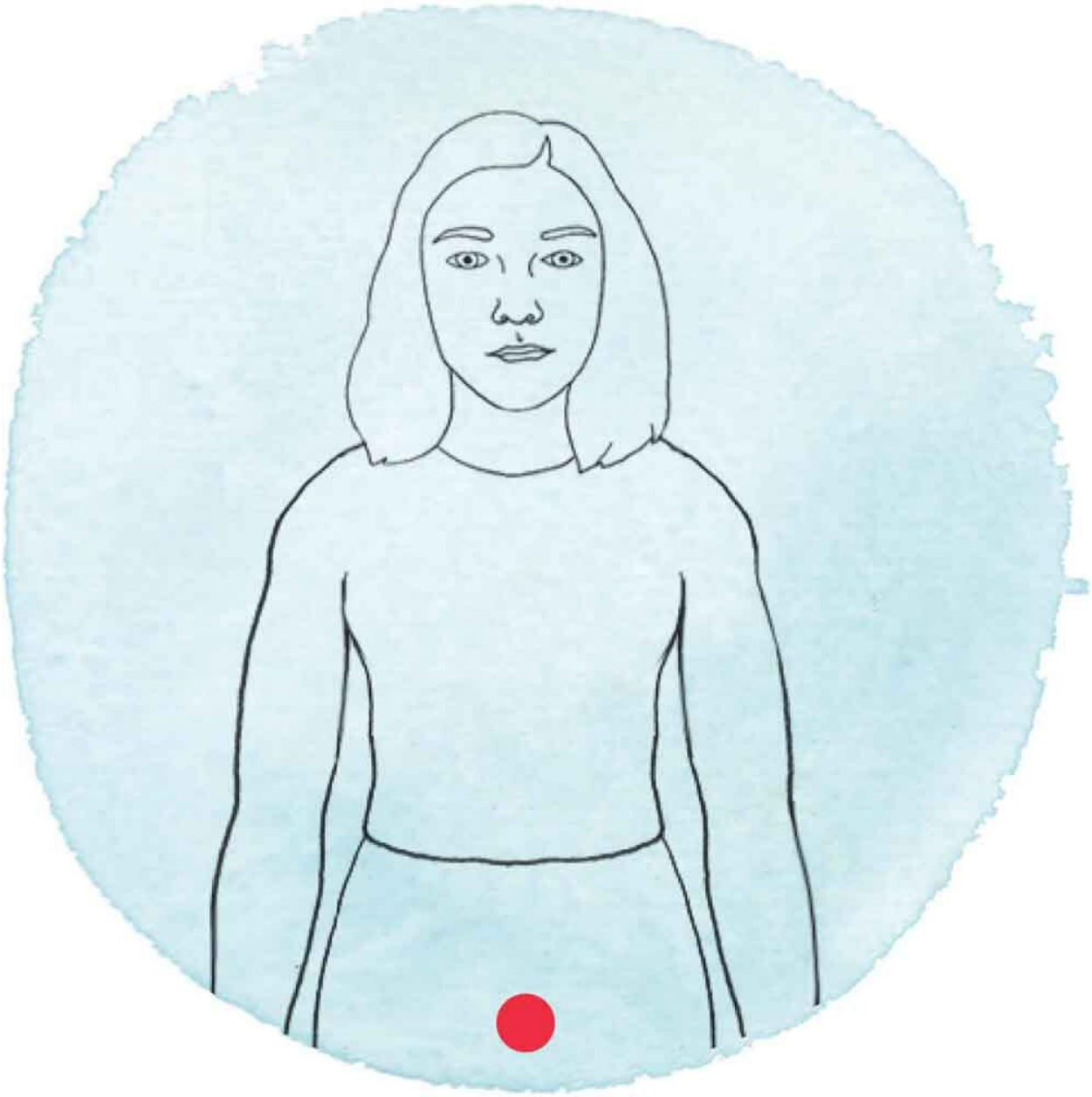
2. एक हाथ को उनके शरीर के सामने इस तरह रखें कि अंगूठे वाला हिस्सा उनके शरीर के सामने की ओर रहे।

आपका हाथ उनकी नाभि के ठीक नीचे चल रहा हो और आपका हाथ फर्श के समानांतर चल रहा हो।

3. अपना दूसरा हाथ उनके शरीर के पिछले हिस्से पर उसी तरह रखें।

पद।

मूल चक्र



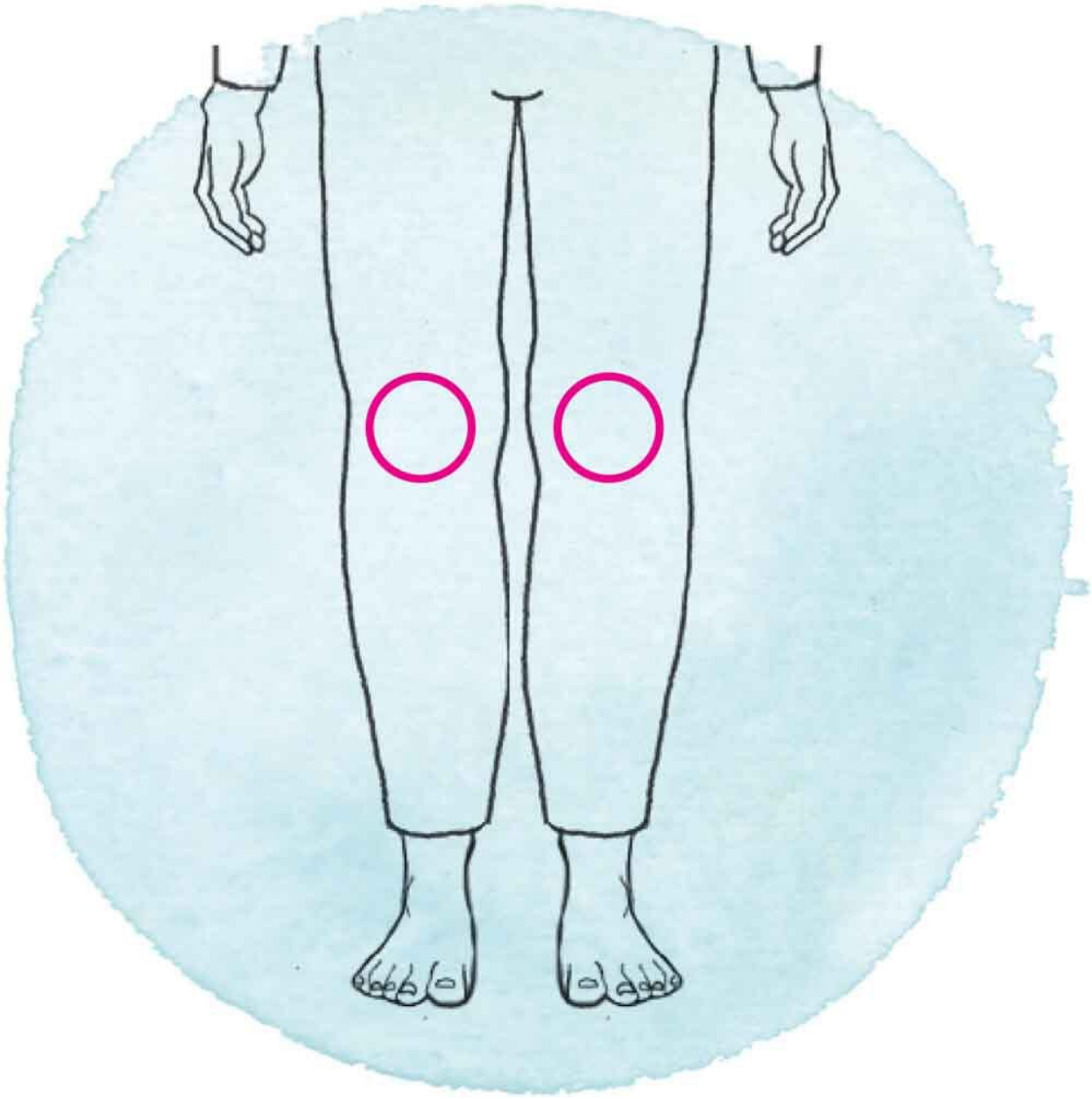
हाथों की यह मुद्रा रूट चक्र और शरीर के उन सभी क्षेत्रों में रेकी ऊर्जा का संचार करती है जिन पर इसका प्रभाव पड़ता है, जिसमें श्रोणि, बृहदान्त्र, साइटिक क्षेत्र, टेलबोन और कूल्हे शामिल हैं।

1. अपने उपचार सहयोगी के सामने फर्श पर बैठें, उनकी ओर मुख करके।

2. दोनों हाथों को जांघों के ऊपरी भाग पर उस मोड़ पर रखें जहाँ...

जांघ धड़ से मिलती है, आपके हाथों की एड़ी उनकी बाहरी जांघों पर और आपकी उंगलियां उनकी भीतरी जांघों पर होती हैं।

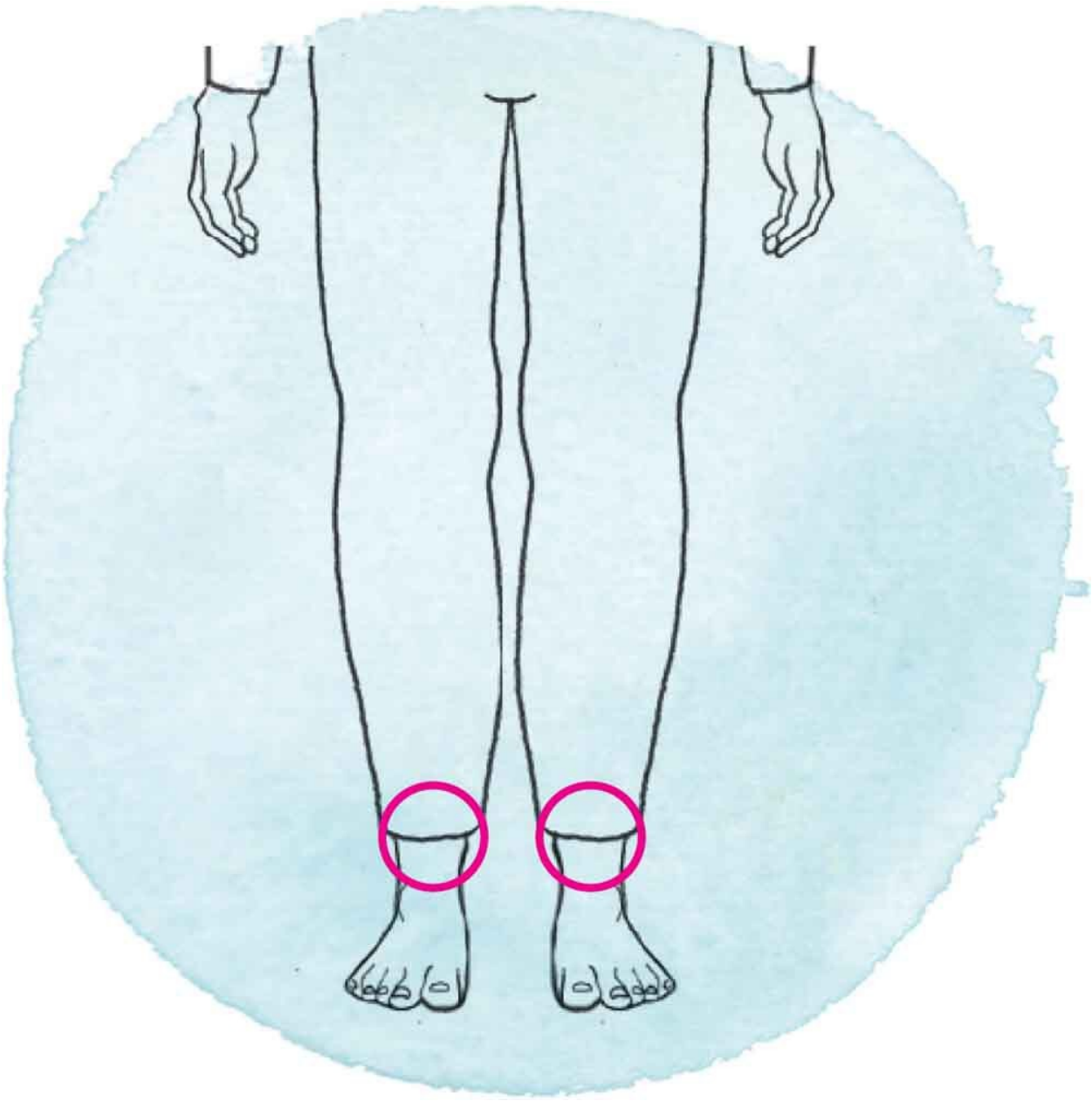
घुटनों



हाथों की यह मुद्रा घुटनों और टांगों तक रेकी ऊर्जा पहुंचाती है।

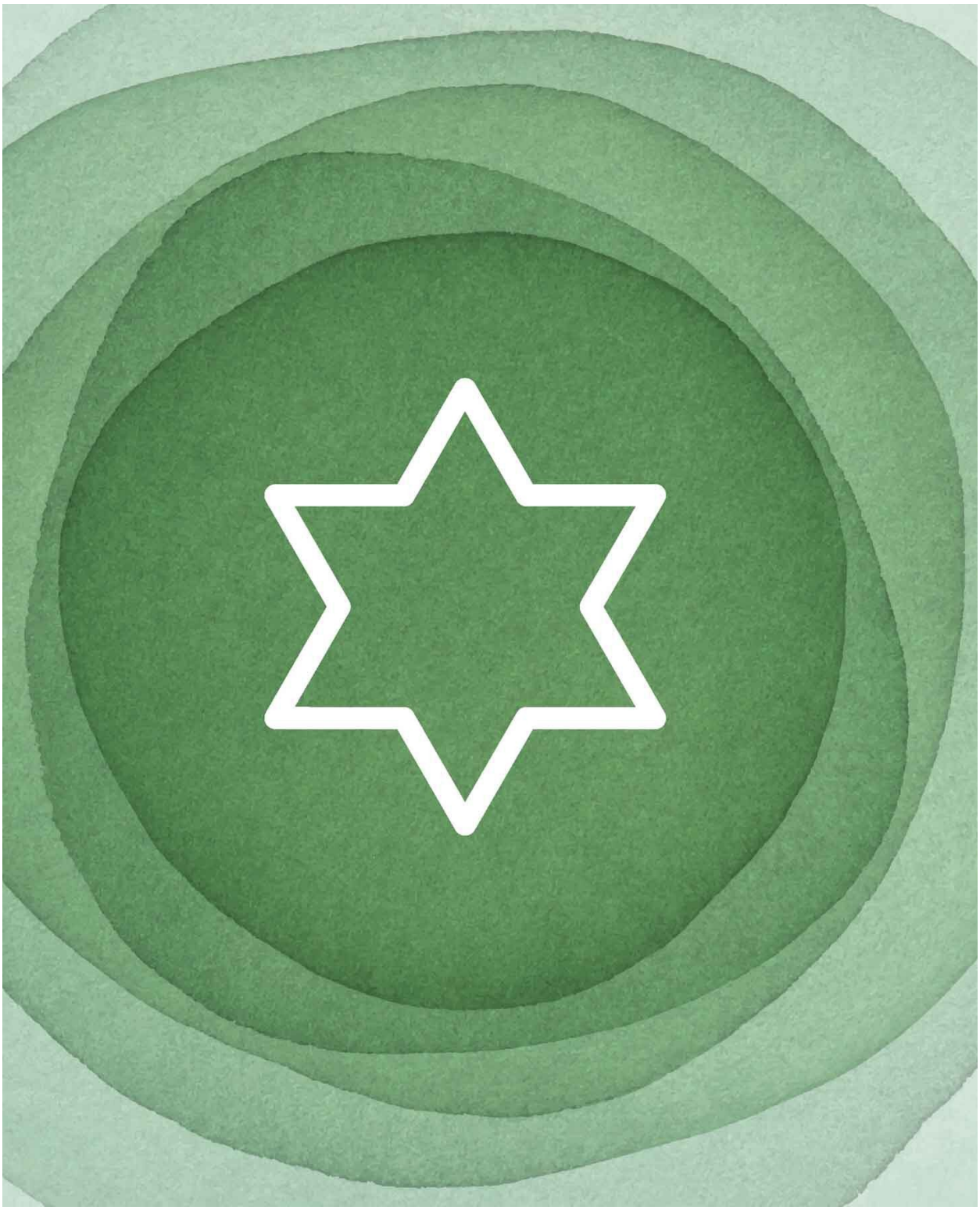
1. अपने उपचार सहयोगी के सामने फर्श पर बैठें, उनकी ओर मुख करके।
2. अपनी उंगलियों को उनके घुटनों के ऊपरी हिस्से पर रखते हुए, दोनों हाथों को उनके घुटनों के ऊपर रखें। उनके घुटनों के अंदरूनी हिस्से पर टिका हुआ और आपकी हथेलियाँ बाहरी हिस्से पर टिकी हुई हों।

पैर



हाथों की यह मुद्रा पैरों और टखनों तक रेकी ऊर्जा पहुंचाती है।

1. अपने उपचार सहयोगी के सामने फर्श पर बैठें, उनकी ओर मुख करके।
2. अपने उपचार सहयोगी के पैरों के ऊपरी हिस्से पर दोनों हाथ रखें।
अपनी हथेलियों की एड़ियों को उनके मेहराब के बाहरी हिस्से पर और उंगलियों के सिरों को उनके मेहराब के अंदरूनी हिस्से पर टिकाएं।



चौथा अध्याय

शारीरिक स्वास्थ्य के लिए रेकी अनुक्रम

माइग्रेन सिर के दर्द
स्व - प्रतिरक्षी रोग
चिंता
वात रोग
उच्च रक्तचाप
चयापचयी लक्षण
fibromyalgia
मासिक धर्म संबंधी समस्याएं
अपच/गैस्ट्रोएसोफेगल रिफ्लक्स रोग
थायरॉइड रोग

इस अध्याय में, आपको सामान्य शारीरिक रोगों के उपचार में सहायक रेकी अनुक्रम मिलेंगे। ये अनुक्रम उचित चिकित्सा देखभाल का विकल्प नहीं हैं, बल्कि इसके पूरक के रूप में उपचार प्रक्रिया को गति प्रदान कर सकते हैं। यद्यपि यहाँ जिन रोगों का उपचार किया जाता है वे शारीरिक हैं, रेकी अनुक्रम उन ऊर्जावान समस्याओं को दूर करने का प्रयास करते हैं जो इन रोगों का कारण बन सकती हैं, साथ ही रोग से जुड़े लक्षणों को नियंत्रित करने में भी सहायता करते हैं। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि एक रेकी चिकित्सक के रूप में, आपको कभी भी अपने उपचार साथी का निदान नहीं करना चाहिए, न ही किसी डॉक्टर की सलाह का विरोध करना चाहिए। आपकी भूमिका अपने उपचार साथी को उनके रोग से संबंधित ऊर्जावान स्थितियों के साथ काम करने में सहायता करना है।
सभी अनुक्रमों के लिए, प्रत्येक हाथ की स्थिति को तीन से पांच मिनट तक रोकें।
कुछ मिनटों तक या जब तक आपको आराम के लक्षण दिखाई न दें, तब तक उपचार जारी रखें। जब तक अन्यथा निर्देश न दिया जाए, आपका उपचार साथी पीठ के बल लेटा रहेगा। प्रत्येक सत्र के अंत में, उनके औरा को स्पर्श करें और उन्हें ग्राउंडिंग के लिए एक गिलास ठंडा पानी पीने को कहें।
माइग्रेन सिर के दर्द

माइग्रेन रिसर्च फाउंडेशन के अनुसार, माइग्रेन दुनिया की तीसरी सबसे आम चिकित्सीय स्थिति है, जो लगभग 12 प्रतिशत आबादी को प्रभावित करती है, जिसमें सभी उम्र के पुरुष, महिलाएं और बच्चे शामिल हैं। माइग्रेन कई अलग-अलग रूपों में प्रकट हो सकता है—जैसे कि सिरदर्द के दौरान होने वाले आभास से लेकर कम आम नेत्र संबंधी माइग्रेन तक। माइग्रेन के कई कारण हो सकते हैं, जो कभी-कभार होने वाले हल्के से लेकर दीर्घकालिक और गंभीर तक हो सकते हैं।
प्रभावित चक्र

ताज
▸

तीसरी आंख
▸

गला
▸

दिल
▸

सौर जाल
▸

धार्मिक
▸

चरण-दर-चरण निर्देश
1. सुनिश्चित करें कि रोशनी कम हो और संगीत धीमा हो। सभी हाथों के लिए
स्थिति निर्धारित करते समय, अत्यंत हल्के स्पर्श का प्रयोग करें।
2. अपने उपचार सहयोगी के सिर के पास खड़े हो जाएं और निम्नलिखित क्रम को धारण करें।
हाथों की स्थिति: आंखें – कान – सिर का पिछला भाग – गला।
3. अपने उपचार सहयोगी के पास जाएं और निम्नलिखित हाथ पकड़ें।
स्थान: हृदय – सौर जाल – नाभि।
4. अपने उपचार सहयोगी से पेट के बल लेटने के लिए कहें और खड़े होकर

उनकी तरफ, निम्नलिखित हाथों की स्थिति पूरी करें: कंधे और ऊपरी पीठ-मध्य पीठ।

बख्शीश:
♦ यदि आपके पास एसेंशियल ऑयल डिफ्यूज़र है, तो लैवेंडर एसेंशियल ऑयल का उपयोग करें।
जो सिरदर्द में राहत दिला सकता है और एक आरामदायक, शांतिपूर्ण वातावरण बनाता है।
♦ तीसरे नेत्र चक्र पर रखा गया एमेथिस्ट क्रिस्टल निम्नलिखित में मदद कर सकता है:
माइग्रेन की ऊर्जा।
स्व - प्रतिरक्षी रोग

अमेरिकन ऑटोइम्यून रिलेटेड डिजीज एसोसिएशन के अनुसार, 100 से अधिक विभिन्न ऑटोइम्यून रोग हैं जो शरीर के विभिन्न अंगों, अवयवों और प्रणालियों को प्रभावित करते हैं। सामान्य ऑटोइम्यून रोगों में टाइप 1 मधुमेह, अस्थमा, रुमेटीइड गठिया, सोरायसिस, ल्यूपस, सीलिएक रोग, ग्रेव्स रोग और हाशिमोटो थायरॉइडिटिस शामिल हैं।
प्रभावित चक्र
दो प्रमुख चक्र ऑटोइम्यून बीमारियों को प्रभावित करते हैं—क्राउन चक्र और रूट चक्र। आमतौर पर, एक तीसरा चक्र भी शामिल होता है, जो शरीर के उस हिस्से को सहारा देता है जहां बीमारी के लक्षण प्रकट होते हैं (जैसे टाइप 1 मधुमेह में सोलर प्लेक्सस चक्र/अग्न्याशय चक्र)। नीचे ऑटोइम्यून बीमारियों के सामान्य रूपों से प्रभावित कुछ चक्रों की सूची दी गई है।
क्राउन नेत्र - ल्यूपस, सोरायसिस, रुमेटॉइड आर्थराइटिस, स्क्लेरोडर्मा। तृतीय नेत्र नेत्र - मल्टीपल स्क्लेरोसिस, एंकिलोसिंग स्पॉन्डिलाइटिस, एमियोट्रोफिक लैटरल स्क्लेरोसिस (एएलएस), नार्कोलेप्सी।
▸

गला—ग्रेव्स रोग, हाशिमोटो थायरॉइडाइटिस; हृदय—रूमेटिक हृदय रोग, गठिया, ऑटोइम्यून मायोकार्डिटिस, अस्थमा
▸

सोलर प्लेक्सस—टाइप 1 मधुमेह, ऑटोइम्यून हेपेटाइटिस। सैक्रल—एंडोमेट्रियोसिस, इंटरस्टिशियल सिस्टिटिस।
▸

मूल कारण—सीलिएक रोग, चिड़चिड़ा आंत्र सिंड्रोम, गाउट
▸

चरण-दर-चरण निर्देश

1. अपने उपचार सहयोगी के बगल में खड़े हो जाएं। निम्नलिखित हाथ पकड़ें।

स्थान: हारा – कमर।

2. अपने उपचार सहयोगी के सिर के पास खड़े हो जाएं। निम्नलिखित हाथ पकड़ें।
स्थितियाँ: आँखें – कान – सिर का पिछला भाग – (यह चक्र ऑटोइम्यून बीमारी के लक्षणों से संबंधित है)।
3. एक हाथ से प्रत्येक स्थान पर ब्रिज हैंड पोजीशन की एक श्रृंखला को बनाए रखें:
♦ हारा – मुकुट (त्वरित उपचार के लिए हाथ की मुद्रा से – हाथ मुकुट पर रखा हुआ)
सिर)
♦ हारा – तीसरा नेत्र (त्वरित उपचार के लिए हाथ की स्थिति से – हाथ पर)
माथा)
♦ हारा – ऑटोइम्यून बीमारी से संबंधित चक्र ♦ क्राउन – ऑटोइम्यून बीमारी से संबंधित चक्र (क्रिक से)
उपचार के लिए हाथों की मुद्राएँ

सलाह: स्नोफ्लेक ऑब्सीडियन एक उत्कृष्ट क्रिस्टल है जिसका उपयोग आप ऑटोइम्यून बीमारी से पीड़ित व्यक्ति के उपचार में कर सकते हैं, क्योंकि यह रूट और क्राउन चक्र की ऊर्जा को जोड़ता है, जिससे सभी चक्रों में ऊर्जा का बेहतर प्रवाह होता है। उपचार के दौरान, स्नोफ्लेक ऑब्सीडियन का एक टुकड़ा उपचार टेबल के नीचे या उपचार टेबल पर अपने उपचार सहयोगी के बगल में लगभग हारा की ऊंचाई पर रखें।
चिंता

अमेरिकन एंग्जायटी एंड डिप्रेशन एसोसिएशन के अनुसार, अमेरिका की 18 प्रतिशत से अधिक आबादी चिंता विकारों से प्रभावित है। चिंता विकार कई प्रकार के हो सकते हैं, जैसे सामान्यीकृत चिंता, सामाजिक चिंता, भय और जुनूनी-बाध्यकारी विकार, आदि। चिंता विकारों के शारीरिक और मानसिक दोनों कारण हो सकते हैं, लेकिन इसके प्रभाव अक्सर शारीरिक रूप से प्रकट होते हैं।
प्रभावित चक्र

तीसरी आंख

सौर जाल

जड़

चरण-दर-चरण निर्देश
1. अपने उपचार सहयोगी के सिर से शुरू करें और निम्नलिखित हाथ पकड़ें।
स्थान: आंखें – कान – सिर का पिछला भाग।
2. अपने उपचार सहयोगी के पास जाएं और निम्नलिखित हाथ पकड़ें।
स्थान: सोलर प्लेक्सस – नाभि – हारा – ग्रोइन।
3. सत्र के अंत में, अपने उपचार सहयोगी को अपने हाथों और पैरों के साथ खड़े होने के लिए कहें।
अपनी आभा को दूर करने और चिंता को शांत करने के लिए नंगे पैर फर्श पर सीधे रखें।

सुझाव: सेशन के दौरान, अपने हीलिंग पार्टनर से इस गहरी, शांत करने वाली सांस लेने की प्रक्रिया पर ध्यान केंद्रित करने के लिए कहें:
♦ अपनी नाक से पेट तक गहरी सांस लें और कुछ गिनती तक सांस अंदर लें।
4.
♦ 4 गिनती तक सांस अंदर लें। ♦ 8 गिनती तक धीरे-धीरे मुंह से सांस बाहर छोड़ें, सारी हवा बाहर निकाल दें।
आपकी हवा।
जब आपके उपचार सहयोगी को चिंता महसूस हो, तो वे अपने दैनिक जीवन में इस श्वास लेने के तरीके को अपना सकते हैं।

इसके अलावा, यदि आपका उपचार साथी शांत और तनावमुक्त अवस्था में है, तो
रेकी सत्र के अंत में, आप उन्हें न्यूरोलिंग्विस्टिक प्रोग्रामिंग (एनएलपी) की एक सरल तकनीक सिखा सकते हैं जिसे एंकरिंग कहा जाता है, ताकि जब वे दोबारा चिंतित महसूस करने लगें तो वे अपनी शांत अवस्था को याद कर सकें। जैसा कि पहले बताया गया है, अपने उपचार साथी को ग्राउंडिंग करने के बाद:
♦ उनसे किसी प्रकार का हावभाव बनाने को कहें (जैसे उंगलियों के सिरों को छूना)

उनकी मध्यमा उंगली और अंगूठा एक साथ मिलकर एक गोला बनाते हैं, जैसे कि ओके का चिन्ह हो)।
♦ उन्हें एक या दो मिनट तक, या उनकी स्थिति सामान्य होने तक, उस मुद्रा को बनाए रखने के लिए कहें। शांत विश्राम की अनुभूति धीरे-धीरे कम होने लगती है। इससे शांति और सुकून की भावना इस भाव में समाहित हो जाती है।
♦ अब, जब भी उन्हें चिंता महसूस हो, वे इस हावभाव को दोहरा सकते हैं।
रेकी सत्र के अंत में उन्हें जो अनुभूति हुई, उसे याद करने के लिए कहें।
वात रोग

रोग नियंत्रण एवं रोकथाम केंद्र (सेंटर्स फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन) के अनुसार, संयुक्त राज्य अमेरिका में 54 मिलियन से अधिक वयस्क (लगभग 23 प्रतिशत) किसी न किसी प्रकार के गठिया से पीड़ित हैं, जिनमें सबसे आम प्रकार ऑस्टियोआर्थराइटिस है। गठिया जोड़ों की सूजन के कारण होता है और यह स्थिति दर्दनाक और दुर्बल करने वाली हो सकती है।
प्रभावित चक्र

ताज
▸

जड़
▸

चरण-दर-चरण निर्देश
क्राउन और रूट चक्रों के उपचार के साथ-साथ, आपको उन स्थानों पर हाथों की मुद्राएं भी बनानी होंगी जहां गठिया सबसे अधिक फैला हुआ है। उदाहरण के लिए, यदि आपके उपचार साथी को कंधों में गठिया है, तो आपकी एक मुद्रा ऐसी होनी चाहिए जो पारंपरिक न हो, जिसमें आप अपने उपचार साथी के सिर के पास खड़े होकर अपने दोनों हाथों को उनके कंधों पर रखें। लक्षणों को बिगड़ने से बचाने के लिए बहुत हल्के स्पर्श का प्रयोग करें।
1. अपने उपचार सहयोगी के बगल में खड़े हो जाएं और निम्नलिखित हाथ पकड़ें।
स्थान: हारा – कमर।
2. अपने उपचार सहयोगी के सिर के पास खड़े हो जाएं और निम्नलिखित हाथ पकड़ें।
स्थान: आंखें – कान – सिर का पिछला भाग।
3. दर्द वाले हिस्से पर अपने हाथों को बहुत हल्के से रखें।

जैसे हाथ, टखने, कोहनी, कंधे या घुटने।

सलाह: गठिया से पीड़ित लोगों के लिए समुद्री नमक या हिमालयी गुलाबी नमक से स्नान करना विशेष रूप से फायदेमंद होता है। अपने उपचार सहयोगी को सप्ताह में 3 से 5 बार, साथ ही दर्द के समय और रेकी सत्र के तुरंत बाद, एक चौथाई कप हिमालयी गुलाबी नमक या समुद्री नमक को पानी में घोलकर 10 मिनट तक गर्म पानी से स्नान करने के लिए प्रोत्साहित करें।
उच्च रक्तचाप

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, दुनिया भर में लगभग 1.13 अरब लोग उच्च रक्तचाप से पीड़ित हैं। उच्च रक्तचाप अक्सर एक लक्षणहीन शारीरिक समस्या होती है, लेकिन लंबे समय तक अनुपचारित रहने पर इसके परिणाम विनाशकारी हो सकते हैं, जिससे दिल का दौरा, हृदय गति रुकना और अन्य जानलेवा शारीरिक स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं।
प्रभावित चक्र

ताज
▸

दिल
▸

सौर जाल
▸

चरण-दर-चरण निर्देश
1. अपने उपचार सहयोगी के सिर के पास खड़े हो जाएं और निम्नलिखित हाथ पकड़ें।
स्थान: आंखें – कान – सिर का पिछला भाग।
2. अपने उपचार सहयोगी के पास जाएं और निम्नलिखित हाथ पकड़ें।
स्थान: हृदय – सौर जाल।
3. इसके बाद, अपने उपचार सहयोगी को पेट के बल लेटने के लिए कहें और पूरा करें
हाथों की निम्नलिखित स्थितियाँ: कंधे और ऊपरी पीठ – मध्य पीठ – निचली पीठ।

सलाह: अपने उपचार सहयोगी को हमेशा उच्च रक्तचाप के उपचार के लिए अपने डॉक्टर के निर्देशों का पालन करने के लिए प्रोत्साहित करें। उच्च रक्तचाप हृदय की अति सक्रिय ऊर्जा का परिणाम है, इसलिए हृदय की ऊर्जा को सहारा देने वाले अपारदर्शी क्रिस्टलों के साथ काम करने से अतिरिक्त ऊर्जा को अवशोषित करने में मदद मिल सकती है। जेड या रूबी जैसे अपारदर्शी हरे क्रिस्टल का चयन करें। क्रिस्टल को सीधे हृदय चक्र के ऊपर रखें और रेकी ऊर्जा को पत्थर के माध्यम से हृदय चक्र में प्रवाहित करें।
चयापचयी लक्षण

मेयो क्लिनिक के अनुसार, मेटाबोलिक सिंड्रोम लक्षणों और स्थितियों का एक समूह है जो एक साथ घटित होते हैं। ये स्थितियाँ टाइप 2 मधुमेह, हृदय रोग और स्ट्रोक जैसी स्वास्थ्य समस्याओं के जोखिम को बढ़ा सकती हैं। मेटाबोलिक सिंड्रोम में उच्च रक्तचाप, कमर के आसपास अतिरिक्त वसा, उच्च रक्त शर्करा और उच्च कोलेस्ट्रॉल या ट्राइग्लिसराइड्स जैसी स्थितियाँ शामिल हैं।
प्रभावित चक्र

ताज
▸

दिल
▸

सौर जाल
▸

चरण-दर-चरण निर्देश
1. अपने उपचार सहयोगी के सिर के पास खड़े हो जाएं और निम्नलिखित हाथ पकड़ें।
स्थान: आंखें – कान – सिर का पिछला भाग।
2. अपने उपचार सहयोगी के पास जाएं और निम्नलिखित हाथ पकड़ें।
स्थान: हृदय – सौर जाल।
3. यदि आपके उपचार सहयोगी को टाइप 2 मधुमेह से संबंधित समस्याएं हैं,
जैसे कि न्यूरोपैथी की स्थिति में, हाथों की निम्नलिखित स्थितियों का भी उपयोग करें: कमर - घुटने - टखने - पैर।
4. इसके बाद, अपने उपचार सहयोगी को पेट के बल लेटने के लिए कहें और पूरा करें
हाथों की निम्नलिखित स्थितियाँ: पीठ का मध्य भाग – पीठ का निचला भाग।

5. सत्र के अंत में, अपने उपचार सहयोगी को अपने हाथों और पैरों के साथ खड़े होने के लिए कहें।
नंगे पैर फर्श पर सीधे रखे हुए।
6. अपने उपचार सहयोगी के औरा का अवलोकन करें, अस्वस्थ ऊर्जा की कल्पना करते हुए।
आपके हाथों के स्पर्श से शरीर में काली परछाइयाँ बहती हुई नीचे की ओर विलीन हो जाती हैं, पैरों के तलवों से होकर पृथ्वी में समा जाती हैं, जहाँ वह निष्क्रिय हो जाती है।
सलाह: अंगूर और पुदीने के एसेंशियल ऑयल चयापचय संबंधी विकार के लक्षणों में राहत दिला सकते हैं। सेशन के दौरान इनमें से एक या दोनों तेलों को डिफ्यूज़र में फैलाएं।
fibromyalgia

फाइब्रोमायल्जिया एक दर्दनाक लक्षणों का समूह है जिसके बारे में अभी भी पूरी तरह से समझा नहीं गया है। अमेरिकन क्रॉनिक पेन एसोसिएशन के अनुसार, फाइब्रोमायल्जिया लगभग 2 से 4 प्रतिशत आबादी को प्रभावित करता है, जिनमें से अधिकांश महिलाएं (लगभग 90 प्रतिशत) हैं। इस दुर्बल करने वाली बीमारी पर शोध जारी है, लेकिन कुछ शोध बताते हैं कि इसके कारण तंत्रिका संबंधी हो सकते हैं।
प्रभावित चक्र

सभी

चरण-दर-चरण निर्देश
हाथों से उपचार करना, यदि सहन किया जा सके, तो फाइब्रोमायल्जिया में विशेष रूप से सहायक होता है क्योंकि हाथों की गर्मी दर्द को कम करती है। हालांकि, दर्द वाले स्थानों को बढ़ाने से बचने के लिए बहुत हल्के स्पर्श का प्रयोग करना महत्वपूर्ण है। जिन स्थानों पर स्पर्श सहन न किया जा सके, वहां अपने हाथों को शरीर से 2 से 3 इंच ऊपर रखें।
1. अपने उपचार सहयोगी के सिर के पास खड़े हो जाएं और निम्नलिखित हाथ पकड़ें।
स्थिति: आंखें – कान।
2. अपने उपचार सहयोगी के पास जाएं और निम्नलिखित हाथ पकड़ें।
स्थान: हृदय – सौर जाल – नाभि – कमर – घुटने – टखने – पैर।
3. इसके बाद, अपने उपचार सहयोगी को पेट के बल लेटने के लिए कहें और पूरा करें
हाथों की निम्नलिखित स्थितियाँ: कंधे और ऊपरी पीठ – मध्य पीठ – निचली पीठ – पैरों के ऊपरी भाग।
4. जब आपका हीलिंग पार्टनर पेट के बल लेटा हो, तो ब्रिज पोजीशन का प्रयोग करें।

एक हाथ रीढ़ की हड्डी के निचले हिस्से पर, टेलबोन के ऊपर रखा हुआ, और दूसरा हाथ सिर के ऊपरी हिस्से पर धीरे से टिका हुआ।
सुझाव: अपने उपचार सत्र के दौरान, अपने उपचार साथी से कहें कि वे दर्द के किसी भी बिंदु को काली छाया के रूप में कल्पना करें जो उनके शरीर से मेज के माध्यम से निकलकर पृथ्वी में विलीन हो जाती है, जहां दर्द बेअसर हो जाता है।
मासिक धर्म संबंधी समस्याएं

महिलाओं में मासिक धर्म संबंधी समस्याएं आम हैं और इनके कई लक्षण हो सकते हैं। कुछ सामान्य मासिक धर्म संबंधी समस्याओं में दर्दनाक मासिक धर्म, अत्यधिक रक्तस्राव, मासिक धर्म का न आना, रजोनिवृत्ति से संबंधित समस्याएं, अनियमित मासिक धर्म और फाइब्रॉइड शामिल हैं। इन सभी समस्याओं के मूल कारण लगभग एक जैसे ही होते हैं, इसलिए चाहे समस्या किसी भी रूप में सामने आए, आप इन समस्याओं के मूल कारणों को एक ही तरीके से नियंत्रित कर सकते हैं।
प्रभावित चक्र
मासिक धर्म संबंधी समस्याएं मुख्य रूप से त्रिकास्थि चक्र से जुड़ी होती हैं, जो यौन अंगों को नियंत्रित करता है।
तीसरी आंख
▸

गला
▸

दिल
▸

धार्मिक
▸

जड़
▸

चरण-दर-चरण निर्देश
इस प्रक्रिया में, अन्य स्वास्थ्य समस्याओं की तरह ऊपर से नीचे की ओर काम करने के बजाय, आप नीचे से ऊपर की ओर काम करते हैं। इससे चक्रों के माध्यम से कंपन बढ़ता है।

1. अपने उपचार सहयोगी के बगल में खड़े हो जाएं और निम्नलिखित हाथ पकड़ें।
स्थान: कमर – हारा – नाभि – हृदय।
2. अपने उपचार सहयोगी के सिर के पास जाएं और निम्नलिखित हाथ को पकड़ें।
स्थान: गला – सिर का पिछला भाग – कान – आंखें।
3. यदि आपके उपचार सहयोगी को उनके उपचार के दौरान पीठ दर्द का अनुभव होता है
मासिक धर्म संबंधी समस्याओं से पीड़ित महिलाओं को पेट के बल लेटने के लिए कहें और हाथों को निम्नलिखित स्थितियों में रखें: पैरों का ऊपरी भाग - पीठ का निचला भाग - पीठ का मध्य भाग।
सलाह: उपचार के दौरान, जब आपका साथी पीठ के बल लेटा हो, तो उसके त्रिकास्थि चक्र पर कार्नेलियन का एक टुकड़ा रखें। आप सत्र के दौरान त्रिकास्थि चक्र की ऊर्जा को बढ़ाने के लिए संतरे के एसेंशियल ऑयल का भी उपयोग कर सकते हैं।
अपच/ गैस्ट्रोएसोफेजियल रिफ्लक्स

बीमारी

नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ के नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ डायबिटीज एंड डाइजेस्टिव एंड किडनी डिजीज के अनुसार, लगभग चार में से एक व्यक्ति अपच से पीड़ित होता है। अपच कभी-कभार होने वाली और हल्की समस्या हो सकती है, या यह दीर्घकालिक और गंभीर भी हो सकती है। कई गंभीर मामलों का कारण गैस्ट्रोएसोफेजियल रिफ्लक्स डिजीज (जीईआरडी) होता है, जो लोअर एसोफेजियल स्फिंक्टर (एलईएस) की खराबी के कारण उत्पन्न होता है, जिससे गैस्ट्रिक एसिड छाती और गले में चला जाता है।
प्रभावित चक्र

गला
▸

दिल
▸

सौर जाल
▸

धार्मिक
▸

चरण-दर-चरण निर्देश
उपचार के दौरान जीईआरडी से जुड़े लक्षणों को नियंत्रित करने में मदद करने के लिए अपने उपचार साथी के सिर और कंधों के नीचे एक तकिया रखें।
1. अपने उपचार सहयोगी के सिर के पास खड़े हो जाएं और निम्नलिखित हाथ पकड़ें।
स्थिति: गला।
2. अपने उपचार सहयोगी के पास जाएं और निम्नलिखित हाथ पकड़ें।
स्थान: हृदय – सौर जाल – नाभि – हारा।

सलाह: गैस्ट्रोएसोफेगल रिफ्लक्स (जीईआरडी) और एसिड रिफ्लक्स का संबंध अग्नि तत्व की अधिकता से है। कुछ खाद्य पदार्थ और पेय पदार्थ—जैसे मसालेदार भोजन (जैसे मिर्च), कॉफी और मादक पेय—अग्नि तत्व को बढ़ाने से जुड़े हैं। आपके उपचार सहयोगी को इनसे परहेज करने की सलाह दी जाती है।
इसके बजाय, उन्हें दही और जामुन जैसे ठंडे खाद्य पदार्थ खाने और कमरे के तापमान पर ठंडा (लेकिन बहुत ठंडा नहीं) पानी पीने का सुझाव दें।
थायरॉइड रोग

हालांकि कुछ थायरॉइड रोग—जैसे कि हाशिमोटो थायरॉइडाइटिस और ग्रेव्स रोग—स्वप्रतिरक्षित होते हैं, अन्य नहीं होते। स्वप्रतिरक्षित थायरॉइड के लिए
यदि आपको थायरॉइड की बीमारी है, तो आप यहां दिए गए ऑटोइम्यून प्रोटोकॉल का पालन कर सकते हैं, जिसमें विशेष रूप से गले के चक्र पर ध्यान देना शामिल है। यह क्रम ऑटोइम्यून और नॉन-ऑटोइम्यून दोनों प्रकार की थायरॉइड बीमारियों में सहायक हो सकता है।
प्रभावित चक्र

ताज
▸

तीसरी आंख
▸

गला
▸

सौर जाल

धार्मिक

चरण-दर-चरण निर्देश

गैर-स्वप्रतिरक्षित थायरॉइड रोग आपके शरीर की अंतःस्रावी प्रणाली की खराबी है, जो पूरे शरीर में हार्मोन का उत्पादन करती है। एक हार्मोन (जैसे थायरॉइड हार्मोन) में असंतुलन का व्यापक प्रभाव हो सकता है, जिससे अन्य हार्मोनों में भी असंतुलन उत्पन्न हो सकता है।

1. अपने उपचार सहयोगी के सिर के पास खड़े हो जाएं और निम्नलिखित हाथ पकड़ें।

स्थान: आंखें – कान – सिर का पिछला भाग – गला।

2. अपने उपचार सहयोगी के पास जाएं और निम्नलिखित हाथ पकड़ें।

स्थान: सोलर प्लेक्सस – नाभि – हारा।

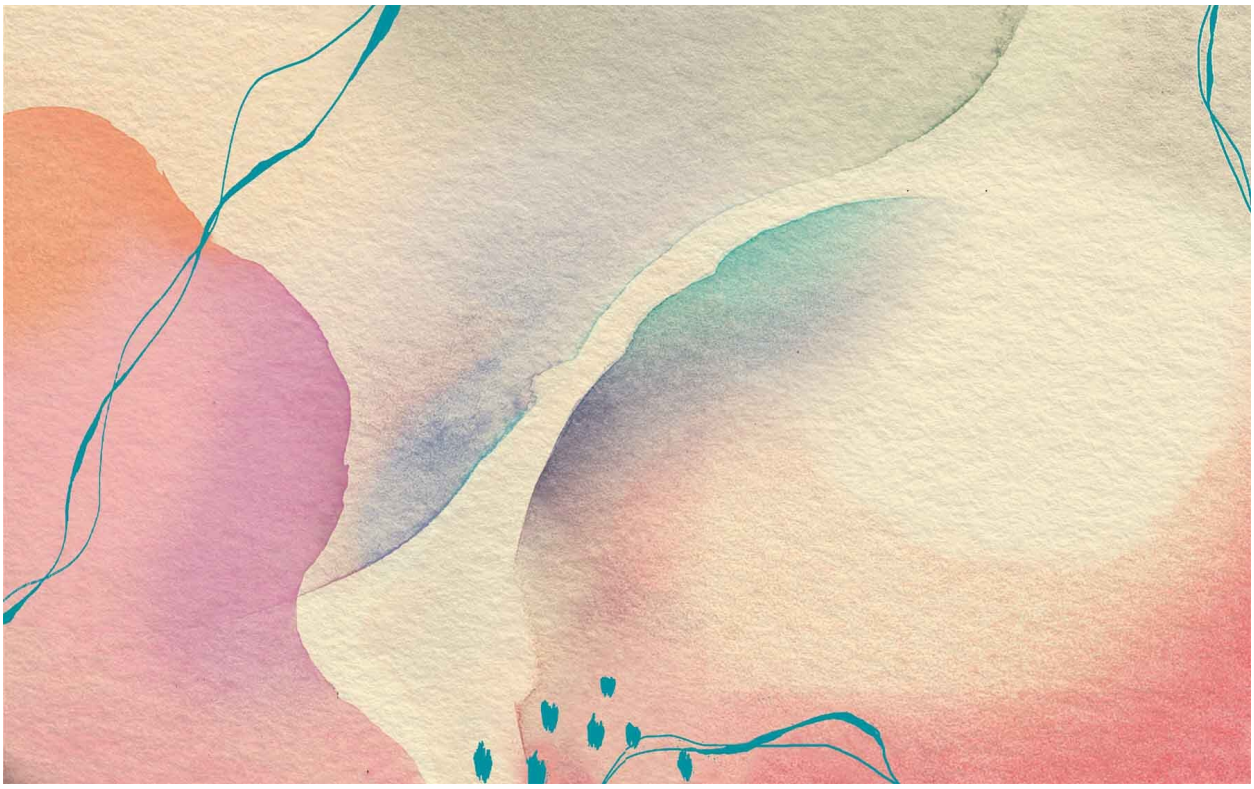
3. इसके बाद, अपने उपचार सहयोगी से पेट के बल लेटने के लिए कहें और काम शुरू करें।

निम्नलिखित क्रम: कंधे और ऊपरी पीठ – मध्य पीठ।

4. जब आपका हीलिंग पार्टनर पेट के बल लेटा हो, तो ब्रिज पोजीशन का प्रयोग करें।

एक हाथ कमर के निचले हिस्से पर और दूसरा हाथ कंधों और कमर के ऊपरी हिस्से पर रखें। कल्पना करें कि ऊर्जा आपके कमर के निचले हिस्से वाले हाथ से कंधों और कमर के ऊपरी हिस्से वाले हाथ तक ऊपर उठ रही है, और ऊपर उठते समय रास्ते में आने वाली सभी रुकावटों को दूर कर रही है।

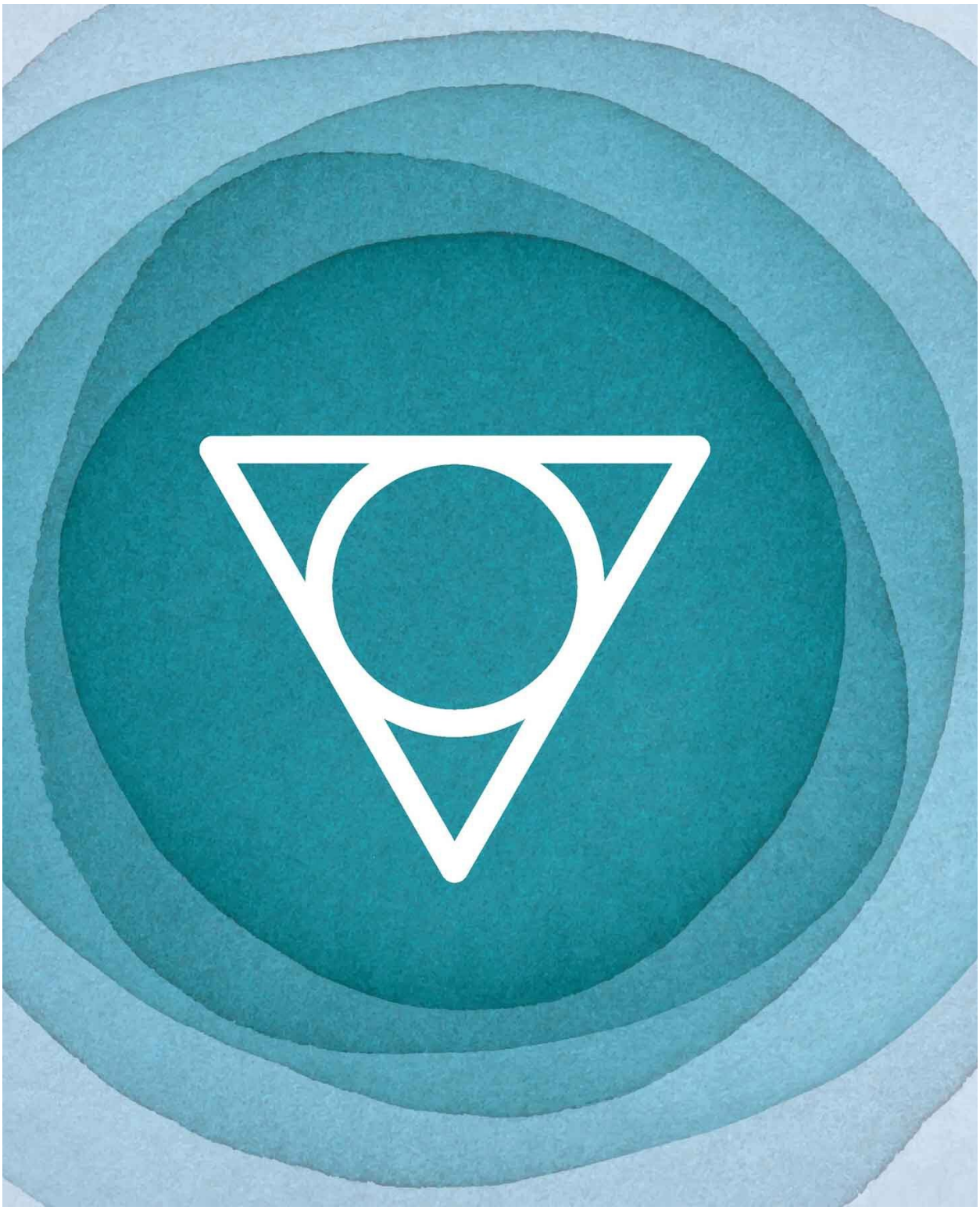
सलाह: अपने हीलिंग पार्टनर को कंठ चक्र के लिए बीज मंत्र (एक अक्षर वाला मंत्र जो प्रत्येक चक्र की ऊर्जा को सक्रिय करता है) सिखाएं, जिसमें हम (उच्चारण "हाम्मम्मम्म") शामिल है। यदि आपका हीलिंग पार्टनर सहज महसूस करता है, तो जब आप उनके कंठ चक्र में रेकी ऊर्जा प्रवाहित कर रहे हों, तो उन्हें हम का जाप करने के लिए कहें। यदि वे ऐसा करने में सहज नहीं हैं, तो उन्हें सुझाव दें कि वे प्रतिदिन पांच मिनट अपने हाथों को हल्के से कंठ चक्र पर रखकर इस मंत्र का जाप करें।



भाग दो

द्वितीय डिग्री रेकी

इस भाग में, आप द्वितीय श्रेणी रेकी अभ्यासी बनने के लिए आवश्यक सभी बातें सीखेंगे। द्वितीय श्रेणी रेकी आपको रेकी के अधिक शक्तिशाली रूप को प्रवाहित करने की क्षमता प्रदान करती है और आपको ऐसे सामंजस्य, कौशल और ज्ञान प्रदान करती है जो आपको समय और स्थान के पार, जैसे कि कमरे के दूसरी ओर या दुनिया के दूसरे छोर पर स्थित किसी व्यक्ति को, साथ ही अतीत और भविष्य में भी रेकी भेजने में सक्षम बनाती है।



अध्याय पाँच

द्वितीय श्रेणी रेकी प्रशिक्षण

द्वितीय डिग्री रेकी (ओकुडेन) आपकी उपचार क्षमता को बढ़ाती है, जिससे आप पेशेवर रेकी केंद्र खोल सकते हैं, यदि यही आपका लक्ष्य है। प्रथम डिग्री रेकी "मित्रों और परिवार के लिए रेकी" है और इसमें प्रत्यक्ष, आमने-सामने रेकी का अभ्यास शामिल है। द्वितीय डिग्री रेकी के मूल सिद्धांतों को सीखना और द्वितीय डिग्री ऊर्जा और प्रतीकों से जुड़ना आपके अभ्यास को व्यापक बनाता है, जिससे आप रेकी ऊर्जा के अधिक शक्तिशाली रूप का उपयोग कर सकते हैं, जिसे आप न केवल प्रत्यक्ष और हाथों से, बल्कि समय और स्थान से परे भी प्रवाहित कर सकते हैं। यह दूरस्थ उपचार क्षमता रेकी उपचार के लिए अनेक संभावनाएं खोलती है और आपको एक अधिक कुशल ऊर्जा चिकित्सक बनाती है। इस अध्याय में, आप द्वितीय डिग्री रेकी के मूल सिद्धांतों को सीखेंगे।

द्वितीय डिग्री रेकी प्रशिक्षण में क्या उम्मीद करें
द्वितीय डिग्री रेकी प्रशिक्षण के अंत में, आपको द्वितीय डिग्री रेकी ऊर्जा से जोड़ा जाएगा, जो प्रथम डिग्री रेकी ऊर्जा से अधिक शक्तिशाली है। आप शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, आध्यात्मिक और दूरस्थ उपचार के लिए पारंपरिक उसुई रयोहो रेकी प्रतीकों को बनाना और उनका उपयोग करना भी सीखेंगे, जिससे आपके सत्रों में अधिक शक्ति और एकाग्रता आएगी। एक बार जब आप द्वितीय डिग्री रेकी ऊर्जा और प्रतीकों से जुड़ जाते हैं, तो आप जीवन भर के लिए उनसे जुड़े रहते हैं।

अधिक शक्तिशाली रेकी ऊर्जा के प्रवाह के साथ, आपको उच्चतर ऊर्जा उपचार प्रदान करने का अवसर मिलता है। द्वितीय श्रेणी की ऊर्जा अधिक केंद्रित होती है और अक्सर प्रथम श्रेणी की ऊर्जा की तुलना में अधिक तेज़ी से कार्य करती है।

दूरस्थ उपचार
समय और स्थान की बाधाओं से मुक्त होकर, उपचार ऊर्जा साझा करने के अवसर अनंत हैं। इससे संभावनाओं की एक ऐसी दुनिया खुल जाती है जो प्रथम डिग्री रेकी अभ्यासकर्ताओं के लिए उपलब्ध नहीं होती। द्वितीय डिग्री के साथ काम करना
ऊर्जा और रेकी दूरस्थ उपचार प्रतीक (यहाँ) आपको समय और स्थान के पार रेकी ऊर्जा प्रवाहित करने की अनुमति देते हैं; संपूर्ण स्थानों को रेकी ऊर्जा से भर देते हैं; प्राकृतिक आपदाओं या महामारियों जैसी स्थितियों

में उपचार ऊर्जा प्रवाहित करते हैं; उन लोगों, जानवरों, पौधों या वस्तुओं को रेकी प्रदान करते हैं जो आपके भौतिक स्थान में उपस्थित नहीं हो सकते; और यहाँ तक कि लोगों के पूरे समूहों या संपूर्ण ग्रह को भी रेकी ऊर्जा प्रवाहित करते हैं। इसके अतिरिक्त, आप अतीत में या भविष्य में रेकी भेजकर उन समस्याओं के उपचार में सहायता कर सकते हैं जो रोग का कारण बन सकती हैं।

आध्यात्मिक विकास

द्वितीय डिग्री रेकी ऊर्जा के साथ सामंजस्य स्थापित करना और उसका संचार करना आध्यात्मिक विकास के अवसर भी प्रदान करता है।

♦ द्वितीय डिग्री रेकी के कारण आपको बेहतर अंतर्ज्ञान का अनुभव हो सकता है
सहज उपचार पर केंद्रित है।

♦ कई रेकी अभ्यासकर्ता अपने रेकी मार्गदर्शकों के साथ काम करना शुरू करते हैं।
इस डिग्री के दौरान।

♦ द्वितीय डिग्री के अभ्यासकर्ता यह भी देखते हैं कि उनकी अपनी व्यक्तिगत ऊर्जा
यह उच्च आवृत्ति पर कंपन करता है जो सार्वभौमिक (स्रोत) ऊर्जा से गहरा संबंध प्रदान करता है।

♦ द्वितीय डिग्री रेकी अभ्यास से गहन आध्यात्मिक जागरूकता को बढ़ावा मिलता है।
ध्यान के माध्यम से, उच्च स्रोतों से मार्गदर्शन प्राप्त करके, और सर्वोच्च भलाई की सेवा पर केंद्रित ऊर्जा उपचार के बारे में नैतिक मूल्यों का एक समूह विकसित करके।

समय और स्थान से परे रेकी ऊर्जा प्रवाहित करने की क्षमता के साथ, द्वितीय श्रेणी के रेकी चिकित्सक सार्वभौमिक रेकी ऊर्जा को इस प्रकार प्रवाहित कर सकते हैं जिससे चिकित्सक और उनके उपचार सहयोगी दोनों ही पिछले जन्मों, परलोक के जन्मों और इस जीवन में उनके कर्मों से उत्पन्न कर्मिक समस्याओं से निपट सकें। कर्मिक समस्याएं अक्सर हमारे दैनिक जीवन में ऊर्जा असंतुलन और अस्वस्थता के रूप में प्रकट होती हैं, जो हममें से प्रत्येक को उन समस्याओं को खोजने, उनसे निपटने और एक नई, संतुलित अवस्था बनाने का अवसर प्रदान करती हैं जो हमारे सर्वोत्तम हित में हो।

द्वितीय डिग्री अट्यूनमेंट

आप द्वितीय डिग्री रेकी दीक्षा व्यक्तिगत रूप से या दूरस्थ माध्यम से प्राप्त कर सकते हैं। इसके लिए आपको पहले से ही प्रथम डिग्री रेकी दीक्षा प्राप्त होनी चाहिए, और दीक्षा समारोह एक रेकी मास्टर-टीचर द्वारा संपन्न किया जाना चाहिए। दीक्षा समारोह के दौरान, आपको द्वितीय डिग्री रेकी ऊर्जा और तीन द्वितीय डिग्री रेकी प्रतीकों से अवगत कराया जाएगा। इस ऊर्जा और इन प्रतीकों से अवगत होने से आप अपने अभ्यास को और अधिक गहन बना सकते हैं।

द्वितीय डिग्री अट्यूनमेंट के बाद, आपके द्वारा प्रवाहित की जाने वाली रेकी ऊर्जा
ऊर्जा की तीव्रता अधिक होगी। इस वृद्धि के कारण, जैसा कि आपने प्रथम डिग्री अट्यूनमेंट के दौरान अनुभव किया था, आपको 21 दिनों की समायोजन अवधि से गुजरना होगा, जिसमें आप शरीर, मन और आत्मा में कुछ हल्के लक्षणों का अनुभव कर सकते हैं क्योंकि आप अपने भीतर प्रवाहित होने वाली उच्च आवृत्ति ऊर्जा के अनुकूल होने का प्रयास करेंगे। इन 21 दिनों के दौरान, स्वयं को रेकी ऊर्जा प्रवाहित करते रहें।
अध्याय 3 में सीखी गई पूर्ण व्यावहारिक उपचार विधि का उपयोग करके, या प्रतिदिन कम से कम पांच मिनट के लिए स्वयं को रेकी ऊर्जा प्रदान करके आप ऐसा कर सकते हैं।
आपके प्रथम डिग्री अट्यूनमेंट की तरह, आप मानसिक संकेतों को भी महसूस कर सकते हैं।
गहरी अंतर्ज्ञान क्षमता, भावनात्मक ढांचे में मुक्तिदायक बदलाव, अधिक गहन स्वप्न और शारीरिक, भावनात्मक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य में सकारात्मक परिवर्तन जैसे बदलाव आते हैं। मेरे अधिकांश छात्र बताते हैं कि प्रत्येक क्रमिक अट्यूनमेंट के साथ, वे सहज ज्ञान से प्राप्त सूचनाओं के प्रति अधिक जागरूक महसूस करते हैं, और वे रेकी ऊर्जा को अधिक शीघ्रता और कुशलता से ग्रहण कर पाते हैं। कई लोग यह भी बताते हैं कि वे सार्वभौमिक ऊर्जा के साथ-साथ अपने उपचार सहयोगियों से भी अधिक जुड़ाव महसूस करते हैं।

सामान्य मानसिक क्षमताएँ। मेरा मानना है कि हर किसी में सहज ज्ञान होता है, और जो लोग खुद को "मानसिक क्षमता वाला" कहते हैं और जो लोग खुद को ऐसा नहीं मानते, उनमें अंतर सिर्फ इतना है कि अपनी मानसिक क्षमताओं का उपयोग करने वाले लोगों ने उन्हें समझना सीख लिया है और अपनी सहज क्षमताओं पर काम करके उन्हें विकसित किया है। दूसरे शब्दों में, हालांकि मैं खुद को एक मानसिक क्षमता वाला व्यक्ति मानता हूँ क्योंकि मैंने इन क्षमताओं को पहचानना, समझना और उन पर काम करना सीख लिया है, मैं इस पुस्तक को पढ़ने वाले किसी भी व्यक्ति से अलग नहीं हूँ। आपके पास भी सहज क्षमताएँ हैं जिन्हें ध्यान और अभ्यास से आप मानसिक क्षमताओं में विकसित कर सकते हैं। इन क्षमताओं को विकसित करना सभी स्तरों के रेकी अभ्यासकर्ताओं के लिए अमूल्य है।
लोगों को मानसिक जानकारी प्राप्त करने के अलग-अलग तरीके हो सकते हैं।
इसलिए पहला कदम यह समझना है कि आपकी अंतरात्मा किन-किन तरीकों से प्रकट हो सकती है। फिर, आप उस जानकारी के साथ सुरक्षित परिस्थितियों में काम करना शुरू कर सकते हैं, जैसे कि रेकी सत्र के दौरान या किसी प्रियजन के साथ, ताकि आपकी मानसिक क्षमता मजबूत हो सके।

श्रवण संबंधी मानसिक सूचना (क्लेयरऑडियंस)

क्लेयरऑडियंस, या मानसिक श्रवण शक्ति, लोगों द्वारा मानसिक जानकारी प्राप्त करने का एक सामान्य तरीका है, और यह केवल "आवाजें सुनने" से कहीं अधिक है, हालांकि यह क्षमता या उपहार का एक हिस्सा हो सकता है।
दिव्य श्रवण क्षमता कई रूपों में प्रकट हो सकती है। अक्सर, इसका पहला तरीका यह है कि यह
ऐसे संकेत जिन्हें लोग पहचान सकते हैं, उनमें से एक है कानों में दबाव का अहसास, जैसे कि हवाई जहाज में चढ़ते या उतरते समय कानों में होने वाली चटकने की अनुभूति। यदि आपको ऐसा कोई अहसास होता है, तो ध्यान दें और देखें कि क्या आपको निम्नलिखित में से कोई श्रवण संबंधी जानकारी मिलती है:

♦ मन में या कानों से शब्द या वाक्यांश सुनना ♦ सीटी जैसी आवाज़ें सुनना या तेज़ आवाज़ का अनुभव करना कानों में बजने की आवाज़
♦ सुबह किसी शब्द, ध्वनि या वाक्यांश के गूंजने से जागना
आपके कान
♦ संगीत की धुनें सुनने जैसी अन्य ध्वनियों या श्रवण संवेदनाओं पर ध्यान देना,
संगीत के अंश, या घंटियों की आवाज़
♦ रेकी सत्र में, "हृदय," "फेफड़े," या जैसे सरल शब्द सुनना
“पैर”— आपको रेकी ऊर्जा प्रवाहित करने की दिशा निर्देशित करना ♦ ध्वनि के मंद होने जैसी अन्य श्रवण संवेदनाओं का अनुभव करना,
ध्वनि की तीव्रता या आवृत्ति में परिवर्तन, ध्वनि की मात्रा में उतार-चढ़ाव, या पृष्ठभूमि के शोर के प्रति अति संवेदनशीलता

दिव्य दृष्टि (दृश्य मानसिक जानकारी)
दिव्य दृष्टि को मानसिक अवलोकन भी कहा जाता है। आप प्रत्यक्षदर्शीता को अपनी आँखों से या अपने मन की कल्पना से देख सकते हैं।
बहुत से लोग दिव्य दृष्टि को स्पष्ट छवियों या देखने जैसी चीजों के रूप में देखते हैं।
किसी व्यक्ति के लिए यह बात सच है कि वे अपने मन की आंखों से किसी फिल्म को देखते हैं। लेकिन कई लोगों के लिए, दूरदर्शिता एक तरह से क्षणिक, तेज़ी से गुज़रने वाली छवियों की एक श्रृंखला होती है जो जितनी तेज़ी से आती हैं उतनी ही तेज़ी से गायब भी हो जाती हैं, ठीक वैसे ही जैसे फिल्म में झिलमिलाती छवियां इतनी तेज़ी से गुज़रती हैं कि आप लगभग उन्हें देख ही नहीं पाते। दूरदर्शिता के कुछ उदाहरण इस प्रकार हैं:

♦ आंखों में तैरते कणों या गर्मी जैसी ऊर्जा तरंगों जैसी दृश्य गड़बड़ी
लहरें

♦ आँखों से या मन की कल्पना में दिखाई देने वाली प्रकाश या रंग की चमक
♦ आपके मन में लगातार बनी रहने वाली छवियां जो बार-बार लौटती हैं या लंबे समय तक बनी रहती हैं
♦ मन में ऐसे चित्र कौंधते हैं जो आपके वास्तविक जीवन से मेल नहीं खाते।
सोचना, देखना या करना
♦ परछाइयाँ, आकृतियाँ और दृश्य जो या तो आँखों से देखे जाते हैं या मन में उत्पन्न होते हैं
आँख
♦ वे प्रतीक जो आपके मन में कौंधते हैं
रेकी सत्र में, अंतर्ज्ञान प्रकाश के स्तंभ के रूप में प्रकट हो सकता है या
शरीर के उस हिस्से के आसपास गर्मी की लहरें महसूस होना जिसे रेकी ऊर्जा की आवश्यकता है, या सत्र के दौरान आपके मन में शरीर के किसी विशिष्ट अंग की छवि उभर सकती है, जैसे कि पसलियों का पिंजरा या पैर का दृश्य आपके दिमाग में कौंधना।

स्पष्टता (दैहिक मानसिक अंतर्ज्ञान)
स्पष्ट अनुभूति, या प्रत्यक्ष भावना, आपके शरीर और ऊर्जा क्षेत्र में ऐसी भावनाओं या संवेदनाओं का होना है जो आपके आसपास के अन्य लोगों के बारे में जानकारी प्रसारित करती हैं। स्पष्ट अनुभूति निम्नलिखित तरीकों से प्रकट हो सकती है:
♦ आपके शरीर में होने वाली शारीरिक संवेदनाएं जो आपको बताती हैं कि दूसरा व्यक्ति कैसा महसूस कर रहा है।
शारीरिक लक्षण, जैसे दर्द, झुनझुनी आदि।
♦ हाथों को शरीर पर घुमाते समय ऊर्जा में होने वाले परिवर्तनों को महसूस करने की क्षमता
किसी और को
ये संवेदनाएं धक्के, खिंचाव, झुनझुनी, गर्मी या ठंड के रूप में हो सकती हैं।
हथेलियों में महसूस होने वाली संवेदनाएं और दबाव में इसी तरह के बदलाव।

अंतर्ज्ञान (मानसिक ज्ञान)
अंतर्ज्ञान, या मानसिक ज्ञान, अचानक जानकारी प्राप्त करने की सहज क्षमता है। आमतौर पर, अंतर्ज्ञान में, जानकारी अचानक आपके मस्तिष्क में "अपलोड" हो जाती है, और आपको कुछ ऐसा पता चल जाता है जो आपको पहले नहीं पता था। अंतर्ज्ञान निम्नलिखित तरीकों से प्रकट हो सकता है:
♦ अचानक ऐसी जानकारी का पता चलना जो आपको पहले नहीं पता थी ♦ यह जानना कि आपके उपचार सहयोगी के शरीर के किसी विशेष भाग में ऊर्जा का असंतुलन है
शरीर का

♦ किसी के अतीत के बारे में अचानक कुछ ऐसा पता चलना जो उनके जीवन को प्रभावित करता हो
मानसिक, शारीरिक, भावनात्मक, आध्यात्मिक या ऊर्जावान स्वास्थ्य

क्लेयरएम्पेथी (सहानुभूति)
क्लेयरएम्पेथी का अर्थ है सहानुभूति रखना या दूसरों की भावनाओं को ऐसे महसूस करना जैसे वे आपकी अपनी हों। मैंने पाया है कि ऊर्जा उपचार की ओर आकर्षित होने वाले कई लोग सहानुभूति रखने वाले होते हैं, भले ही वे इसे पहचान न पाएं। सहानुभूति रखने वाले लोग दूसरों की भावनाओं को महसूस करते हैं और उन्हें अपनी भावनाओं से अलग करने में कठिनाई हो सकती है। क्लेयरएम्पेथी के कुछ लक्षण इस प्रकार हो सकते हैं:
♦ ऐसी भावना का अनुभव करना जिसका आपके वर्तमान से कोई संबंध नहीं है
ऐसा अनुभव करना, जैसे किसी पार्टी में खुश होना और अचानक किसी के पास आने पर बिना किसी विशेष कारण के उदासी महसूस करना।
♦ कुछ खास लोगों की मौजूदगी में थका हुआ महसूस करना ♦ भावनाओं का उथल-पुथल, तेजी से मनोदशा में बदलाव, या अन्य तीव्र या
भीड़ में बदलती भावनाएं
रेकी सेशन के दौरान, आपको अपनी भावनाओं में ऐसे बदलाव महसूस हो सकते हैं जिनका आपके जीवन से कोई संबंध नहीं है।
रेकी में आप अपने उपचार साथी की ऊर्जा को प्रवाहित करते हैं और दबी हुई भावनाओं को मुक्त करते हैं।

मीडियम
सभी माध्यम मानसिक शक्तियों से युक्त होते हैं, लेकिन सभी मानसिक शक्तियों से युक्त लोग माध्यम नहीं होते। माध्यम वह व्यक्ति होता है जो अपनी विभिन्न सहज क्षमताओं (जिन्हें पहले "क्लेयर्स" कहा गया है) का उपयोग आत्माओं की दुनिया से संवाद करने के लिए करता है। यदि आप एक माध्यम हैं, तो आपकी क्षमताएं ऊपर बताए गए किसी भी तरीके से प्रकट हो सकती हैं—उदाहरण के लिए, एक क्लेयरवॉयंट माध्यम वास्तव में आत्माओं को देख सकता है, जबकि एक क्लेयरऑडिएंट माध्यम उन्हें सुन सकता है। माध्यम होने के संकेतों में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

♦ बचपन में आपका एक काल्पनिक मित्र था। ♦ आपको मृत लोगों के बारे में स्पष्ट सपने या दृश्य दिखाई देते हैं। ♦ भूतिया स्थानों पर आपको विशिष्ट अनुभूतियाँ होती हैं जो संकेत देती हैं कि...
भूतों की उपस्थिति।
♦ आपको विश्वास है या आप जानते हैं कि आप किसी न किसी रूप में मृतकों से संवाद करते हैं।

प्रकाश की टीम: रेकी मार्गदर्शक

मानव शरीर में अवतरित सभी आत्माओं के आध्यात्मिक मार्गदर्शक होते हैं, जो परम सत्ता में विद्यमान होकर स्वप्न, अंतर्ज्ञान और अन्य संकेतों के माध्यम से मार्गदर्शन प्रदान करते हैं। आपके पास एक या अनेक आध्यात्मिक मार्गदर्शक हो सकते हैं। रेकी से जुड़े लोगों के पास कम से कम एक अतिरिक्त विशेषज्ञ रेकी मार्गदर्शक होता है जो उन्हें रेकी और ऊर्जा उपचार के अभ्यास में सहायता करता है।

आध्यात्मिक मार्गदर्शकों की भूमिका

आपके कुछ आध्यात्मिक मार्गदर्शक जन्मों से आपके साथ हैं, जबकि अन्य आपके जीवन के विभिन्न चरणों में आकर आपको विशिष्ट मार्गदर्शन और जानकारी प्रदान करते हैं। आपके मार्गदर्शक आपको यह बताने के लिए नहीं हैं कि आपको क्या करना है, बल्कि वे संकेत और जानकारी प्रदान करने के लिए हैं जो आपके सर्वोत्तम हित में हों। आपको अपने आध्यात्मिक मार्गदर्शकों के निर्देशों का पालन करना अनिवार्य नहीं है, हालांकि उनका मार्गदर्शन हमेशा आपको जीवन के पथ पर इस प्रकार आगे बढ़ने में मदद करता है जो आपके सर्वोच्च हित की पूर्ति करता है।

आध्यात्मिक मार्गदर्शक आपके जीवन में विभिन्न भूमिकाएँ निभा सकते हैं:

♦ कुछ लोग एक निश्चित अवधि के दौरान प्यार और समर्थन देने के लिए आते हैं।
कठिन परिस्थिति के दौरान।

♦ कुछ लोग प्रतिदिन आपके साथ होते हैं, अंतर्ज्ञान के रूप में मार्गदर्शन प्रदान करते हैं,
ज्ञान, मानसिक जानकारी और सपने।

♦ कुछ लोग "विशेषज्ञ" हैं, जो आपके जीवन के किसी एक पहलू में आपका मार्गदर्शन करने के लिए यहां मौजूद हैं।
जैसे कि ऊर्जा उपचार पद्धति, आपका करियर, या आपकी कलात्मक अभिव्यक्ति का रूप। रेकी गाइड इसी श्रेणी में आते हैं।

♦ उनमें से कुछ आपके आत्मा समूह (आत्माओं का वह समूह जिसमें आप अवतरित हुए हैं) के प्रियजन हैं।
कर्मिक संतुलन के उद्देश्य से उन लोगों के साथ (जिनकी मृत्यु इस जीवन में हो चुकी है और जो निरंतर प्रेम और समर्थन प्रदान करना चाहते हैं) ऐसा करना।

♦ कुछ लोग केवल थोड़े समय के लिए आते हैं ताकि ऐसी स्थिति बनाने में मदद कर सकें जो उनके लिए उपयोगी हो।
आपका सर्वोच्च हित।

♦ कुछ लोग आपकी विशिष्ट पहलों या रुचियों में आपकी सहायता करने के लिए यहां मौजूद हैं।

जीवन के क्षेत्र में, जैसे कि सामाजिक न्याय या पर्यावरणवाद की खोज।

आध्यात्मिक मार्गदर्शकों के प्रकार
आध्यात्मिक मार्गदर्शक कई प्रकार के होते हैं। हालांकि सभी प्रकारों को सूचीबद्ध करना असंभव है, फिर भी यहां कुछ सामान्य प्रकारों का उल्लेख किया गया है।

शिक्षक मार्गदर्शिकाएँ
गुरु मार्गदर्शक आपके जन्म-मृत्यु के बीच के जीवन में (जब आप आध्यात्मिक अवस्था में होते हैं) आपके साथ होते हैं और एक आत्मा के रूप में आपके समग्र विकास में मार्गदर्शन करते हैं। गुरु मार्गदर्शक आपके साथ जन्मों में अवतार लेकर आपको ज्ञान और सहायता प्रदान कर सकते हैं, या वे आपके अवतार के दौरान भावनाओं, सपनों आदि के माध्यम से किसी अन्य आयाम से आपका मार्गदर्शन कर सकते हैं। आप गुरु मार्गदर्शकों को निम्नलिखित तरीकों से पहचान सकते हैं:
♦ एक मित्र या परिवार का सदस्य जो मार्गदर्शक या महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है
अपने जीवन में
♦ कोई ऐसा व्यक्ति जो थोड़े समय के लिए आपके जीवन में आता है और एक सहायक की भूमिका निभाता है।
सब कुछ बदलने का उत्प्रेरक ♦ सपनों में प्रकट होने वाला एक सहायक मार्गदर्शक या शिक्षक ♦ आंतरिक मार्गदर्शन की एक आवाज़

स्वर्गदूतों
देवदूत ऊर्जावान सत्ताएं हैं जिन्होंने कभी मनुष्य के रूप में अवतार नहीं लिया है। वे शुद्ध ऊर्जावान आत्माएं हैं जो कर्म चक्र से बाहर निकलकर संपूर्ण ब्रह्मांड के हित में प्रेम और समर्थन प्रदान करती हैं। देवदूत निम्नलिखित तरीकों से प्रकट हो सकते हैं:
♦ एक प्रकाशमय प्राणी के रूप में जो किसी आपात स्थिति में सहायता प्रदान करने के लिए आता है
संकट की अवधि या कठिन समय
♦ विशेष रूप से कठिन समय में मार्गदर्शन की वाणी के रूप में ♦ सपनों में प्रकट होने वाले प्रकाश के रूप में जो अंतर्दृष्टि प्रदान करते हैं जिससे आगे चलकर सफलता मिलती है
परिवर्तन या वृद्धि

रेकी गाइड

आपके रेकी मार्गदर्शक ऐसी आत्माएं हैं जो ऊर्जा उपचार पद्धतियों में आपकी सहायता के लिए दूसरे आयाम में विद्यमान हैं। कई लोगों का मानना है कि पूर्व रेकी गुरु ही सभी अभ्यासकर्ताओं के मार्गदर्शक होते हैं, लेकिन प्रत्येक अभ्यासकर्ता का अपना रेकी मार्गदर्शक या मार्गदर्शक समूह भी होता है। रेकी सत्रों के दौरान सहायता के लिए अपने रेकी मार्गदर्शकों का आह्वान करें। रेकी मार्गदर्शकों से मिलने वाली सहायता निम्नलिखित तरीकों से प्रकट हो सकती है:
♦ रेकी सत्र से पहले, उसके दौरान या उसके बाद प्राप्त होने वाली जानकारी के रूप में ♦ रेकी सत्र के दौरान एक सहायक उपस्थिति के रूप में ♦ सपनों और अंतर्ज्ञान में

अन्य प्रकार के गाइड
मार्गदर्शन प्रदान करने के लिए कई अन्य प्रकार की आत्माएं भी विद्यमान हो सकती हैं, जिनमें शामिल हैं:

♦ वे सहानुभूतिशील आत्माएं जिन्होंने आपके साथ विभिन्न जन्मों में अवतार लिया है
जीवन काल
♦ पूर्वज
♦ आपके आत्मिक समूह के सदस्य ♦ सिद्ध गुरु
♦ दिवंगत प्रियजन
♦ आपका वह उच्चतर स्वरूप जो देहधारण से परे विद्यमान है

अपने मार्गदर्शकों से जुड़ना
अपने मार्गदर्शकों से जुड़ना मार्गदर्शन मांगने और सुनने की बात है। आपके आध्यात्मिक मार्गदर्शकों से जानकारी निम्नलिखित तरीकों से प्राप्त हो सकती है:

♦ सपने
♦ अंतर्ज्ञान
♦ आग्रह करता है
♦ तर्कसंगत आवाज़ें
♦ दूसरों के माध्यम से आपसे कही गई बातें ♦ मानसिक अंतर्दृष्टि, चैनलिंग और रचनात्मक संचार के माध्यम से प्राप्त जानकारी
चमक, या लेखन
♦ समकालिकताएँ
♦ सिक्के या गहने जैसी वस्तुएं छोड़ देना

अपने मार्गदर्शकों से जुड़ने के लिए, आपको बस उनसे मार्गदर्शन मांगना होगा और
फिर अपने आस-पास की सभी जानकारियों पर ध्यान दें। आपके मार्गदर्शक आपको जवाब देंगे, लेकिन उस जवाब को समझने के लिए आपको अपने आस-पास की हर चीज पर ध्यान देना होगा। जब आपको मार्गदर्शन मिले, तो हमेशा उस मार्गदर्शन पर अमल करें और आभार व्यक्त करें।

विवेक का प्रयोग करना
चाहे आप अपने आध्यात्मिक मार्गदर्शकों के साथ काम कर रहे हों या अन्य आत्माओं से संवाद कर रहे हों, यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने मन, अपने उपचार सहयोगी या किसी ऐसे स्रोत से आने वाले शोर से मार्गदर्शन को पहचानें जिसका मार्गदर्शक सिद्धांत सर्वोत्तम न हो। यह जानने के लिए कि क्या यह जानकारी मार्गदर्शन का एक रूप है, निम्नलिखित प्रश्न पूछें।

क्या यह मेरा है?
रेकी सेशन के दौरान यदि आपको कोई शारीरिक अनुभूति हो, तो पूछें, "क्या यह मेरी है?" यदि उत्तर नहीं है, तो उस शारीरिक अनुभूति पर ध्यान दें (अपने हाथों को अपने हीलिंग पार्टनर के शरीर पर उस स्थान पर ले जाएं जहां आपको वह अनुभूति हो रही है), उस जानकारी के लिए धन्यवाद दें, और फिर कल्पना करें कि वह जानकारी आपके शरीर से, आपके पैरों से होते हुए, पृथ्वी में समाहित हो रही है जहां वह निष्क्रिय हो जाती है।

क्या इससे सबसे अधिक हित सिद्ध होता है?
यदि आपको लगता है कि आपको मार्गदर्शन मिल रहा है, तो स्वयं से पूछें, "क्या यह जानकारी सबसे बड़े हित में है?" यदि जानकारी प्रेमपूर्ण है और इससे लाभ होगा, हानि नहीं, तो संभवतः यह मार्गदर्शन ही है। मार्गदर्शन पर अमल करें और जानकारी के लिए धन्यवाद दें।

आत्माओं से जाने का अनुरोध करना
हर किसी को निजता का अधिकार है, और मार्गदर्शन प्राप्त करने या आत्माओं से संवाद करने के लिए सीमाएँ निर्धारित करना बिल्कुल ठीक है। किसी आत्मा को जाने के लिए कहने के लिए, आप बस इतना कह सकते हैं, "जानकारी के लिए धन्यवाद। कृपया अब चले जाइए; यदि आप और कुछ साझा करना चाहें, तो आप मुझसे बात कर सकते हैं (सीमा निर्धारित करें)।"
कुछ मामलों में मृत व्यक्तियों की आत्माओं से निपटना पड़ता है।
जब आप आत्माओं से संवाद करने का प्रयास कर रहे हों, तो वे सीमाओं का पालन करने में कम इच्छुक हो सकती हैं, इसलिए आप एक ऊर्जा अवरोध भी बना सकते हैं ताकि जब तक आप उनकी जानकारी या मार्गदर्शन सुनने के लिए तैयार न हों, तब तक वे आपसे दूर रहें। ऐसा करने के लिए, अपने पेट के ऊपरी

हिस्से से एक ऊर्जा क्षेत्र को धकेलने की कल्पना करें जो आपको पूरी तरह से घेर ले। जब आप आत्माओं से संवाद करने के लिए तैयार हों, तो आप कल्पना कर सकते हैं कि अवरोध आपके पेट के ऊपरी हिस्से में वापस चला गया है।

स्वयं से जुड़ने के लिए एक निर्देशित ध्यान
गाइड
यह ध्यान आपको दो चीजें करने की अनुमति देता है: अपने आध्यात्मिक मार्गदर्शकों से जुड़ना और एक ऊर्जावान स्थान बनाना जो आपके रेकी उपचार कक्ष के रूप में कार्य कर सके।
1. आराम से बैठें या लेटें जहाँ आपको कोई परेशान न करे। नाक से गहरी सांस लें।
और मुंह के रास्ते बाहर।
2. जब आप तनावमुक्त महसूस करें, तो कल्पना करें कि आप किसी सड़क के अंत में हैं। सड़क के किनारे-किनारे ध्यान दें।
आपके सामने छह घर हैं—पहले छह चक्र रंगों में से प्रत्येक में एक (लाल,
सड़क के दूसरे छोर पर एक चमकता हुआ सफेद मंदिर है, जिसके आसपास के रंग नारंगी, पीले, हरे, नीले और बैंगनी हैं।
3. गली में चलते हुए, हर घर में प्रवेश करें और कुछ देर रुककर वहां की ऊर्जा को महसूस करें।
घर का रंग आपको चारों ओर से घेरे।
4. जब आप बैंगनी घर पहुँचें, तो ध्यान दें कि कोई आपके लिए मुख्य द्वार पर प्रतीक्षा कर रहा है।
यह आपके रेकी मार्गदर्शक हैं। घर में प्रवेश करें और अपने मार्गदर्शक से बात करने में समय बिताएं, उनसे पूछें कि वे आपसे कैसे संवाद करते हैं और वे किस प्रकार का मार्गदर्शन प्रदान करते हैं।
5. जब आप तैयार हों, तो अपने रेकी गाइड को धन्यवाद दें और बैंगनी घर से बाहर निकलें। नीचे की ओर चलें।
मंदिर जाने वाली सड़क।
6. मंदिर की सीढ़ियों से ऊपर चढ़ें और मंदिर में प्रवेश करें। आपका रेकी मार्गदर्शक मंदिर में खड़ा है।
प्रकाश से घिरी एक उपचार मेज़ के बगल में। आप अपने मंदिर को अपनी इच्छानुसार सजा सकते हैं। इस मंदिर में वे सभी वस्तुएँ लाएँ जो आपको दूरस्थ उपचार प्रयासों में सहायक लगें। आप यहाँ कभी भी अपने उपचार सहयोगियों और रेकी मार्गदर्शकों से आभासी रूप से मिलने और उनके लिए रेकी उपचार करने के लिए आ सकते हैं। यदि आप चाहें, तो उपचार मेज़ पर लेट जाएँ और अपने मार्गदर्शक से अपने लिए रेकी संचारित करने का अनुरोध करें।
7. जब आप तैयार हों, तो अपने रेकी मार्गदर्शक को धन्यवाद दें और अपने मंदिर से बाहर निकलें। नीचे की ओर चलें।

फिर उसी सड़क पर वापस अपने शुरुआती बिंदु पर लौटें, रास्ते में पड़ने वाले सभी रंग-बिरंगे घरों को पार करते हुए।
8. अब, अपना ध्यान एक बार फिर अपने शरीर पर केंद्रित करें और अपनी सांसों को महसूस करें।
और बाहर निकलो। जब तुम तैयार हो जाओ, तो अपनी आँखें खोल लो।

रेकी प्रतीकों का पवित्र महत्व
द्वितीय डिग्री रेकी में तीन प्रतीक होते हैं जो अलग-अलग कार्य करते हैं। एक चौथा प्रतीक भी है जिसे आप रेकी मास्टर-टीचर प्रशिक्षण और दीक्षा के दौरान सीखेंगे और उससे जुड़ेंगे। दीक्षा के दौरान, इन प्रतीकों को आपके हाथों पर भौतिक या ऊर्जावान रूप से बनाया जाएगा ताकि आप उनकी ऊर्जा से जुड़ सकें।
हम आपको रेकी पर ध्यान केंद्रित करने और उसे मजबूत करने में मदद करने के लिए ये प्रतीक सिखाते हैं। ऊर्जा प्रदान करने और समय और स्थान के पार रेकी भेजने (दूरस्थ उपचार) की सुविधा देने के लिए। ये प्रतीक उन छवियों से लिए गए हैं जो उसुई सेंसेई ने माउंट कुरामा की गुफा में अपने दिव्य दर्शन में देखी थीं। आगे के अनुभागों में, मैं आपको तीनों पारंपरिक विधियों के बारे में सिखाऊंगा।
उसुई रयोहो द्वितीय डिग्री रेकी के प्रतीक, साथ ही साथ उनमें से प्रत्येक को बनाने और उपयोग करने का तरीका।

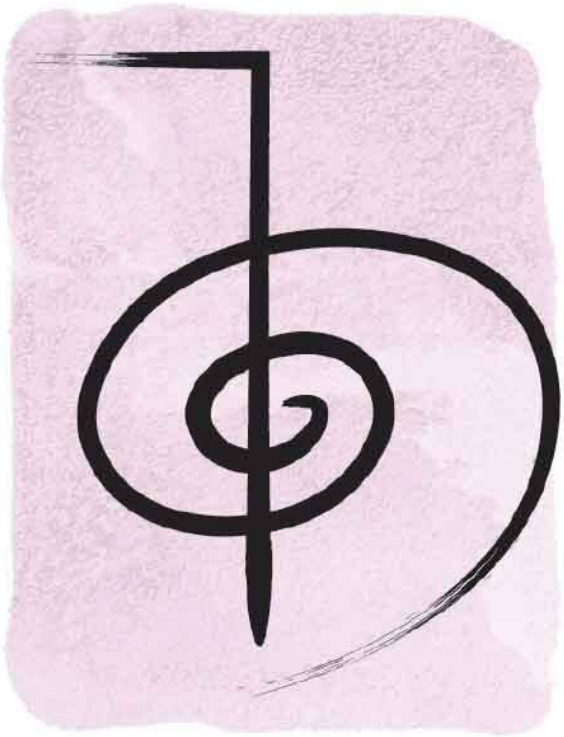
क्या रेकी प्रतीकों को गुप्त रखा जाना चाहिए?
एक मत यह भी है कि रेकी प्रतीकों को गुप्त रखा जाना चाहिए और कभी भी लिखा नहीं जाना चाहिए। यह शिक्षा श्रीमती ताकाता द्वारा दी गई थी जब वे रेकी की शिक्षाओं का प्रसार कर रही थीं।
वेस्ट। ऐसा माना जाता है कि वह चाहती थीं कि उनके छात्र रेकी प्रतीकों को गुप्त रखें (और उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि रेकी एक मौखिक परंपरा बनी रहे) ताकि इस अभ्यास के प्रति सम्मान के कारण रेकी के प्रसार को नियंत्रित किया जा सके।
हालांकि, आज कई रेकी मास्टर-टीचर और अभ्यासकर्ता रेकी पर विश्वास नहीं करते हैं।
इन प्रतीकों को गुप्त रखना आवश्यक है क्योंकि इनका उपयोग करने के लिए आपको एक रेकी मास्टर-टीचर द्वारा इनके साथ सामंजस्य स्थापित करना होगा। वास्तव में, उसुई सेंसेई और डॉ. हयाशी दोनों ने ही अपने लिखित ग्रंथों और शिक्षाओं में इन प्रतीकों को लिखित रूप में खुले तौर पर साझा किया है।
इसलिए, मुझे नहीं लगता कि रेकी प्रतीकों को गुप्त रखने की आवश्यकता है क्योंकि डॉ.
हायाशी और उसुई सेंसेई ने इन्हें स्वतंत्र रूप से साझा किया। इन प्रतीकों का दुरुपयोग असंभव है क्योंकि रेकी हमेशा सर्वथा भलाई के लिए ही होती है, और इनका उपयोग करने के लिए इनके प्रति सजग होना आवश्यक है। इसलिए, इन प्रतीकों को साझा करने और लिखने में कोई खास नुकसान नहीं है। इसी प्रकार, मैं इस पुस्तक और अपने अन्य उपदेशों और कार्यों में इन प्रतीकों को साझा करने में विश्वास रखता हूँ ताकि

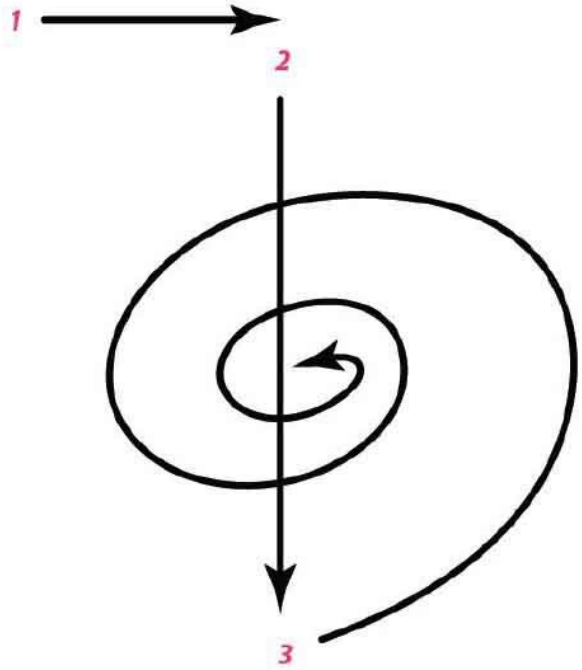
अन्य लोग रेकी ऊर्जा का उपयोग कर सकें और इसके साथ कार्य कर सकें, क्योंकि मेरा मानना है कि यह उपचार का एक अत्यंत शक्तिशाली और आवश्यक साधन है।

पारंपरिक द्वितीय डिग्री रेकी प्रतीक
द्वितीय डिग्री उसुई रयोहो रेकी के दौरान तीन पारंपरिक प्रतीकों को सिखाया और आत्मसात किया जाता है। ये तीनों प्रतीक शारीरिक उपचार और द्वितीय डिग्री रेकी ऊर्जा के सक्रियण, मानसिक और भावनात्मक उपचार, और आध्यात्मिक और दूरस्थ उपचार के लिए हैं। इन प्रतीकों के बिना, आप केवल प्रथम डिग्री रेकी का संचार कर रहे होंगे और आप समय और दूरी के पार ऊर्जा भेजने में असमर्थ होंगे।

चो कू री

प्रतीक और उसे बनाने का तरीका




1
2
3

उच्चारण और संक्षिप्ताक्षर

चो कु रेई का उच्चारण “शो-कू-रे” या “चोह-कू-रे” होता है; इसे संक्षेप में CKR लिखा जाता है।

अर्थ

सीकेआर का अनुवाद है "ब्रह्मांड की सारी शक्ति को यहाँ स्थापित करना"। सीकेआर रेकी का शक्ति चिन्ह है। यह द्वितीय श्रेणी रेकी ऊर्जा और अन्य दो द्वितीय श्रेणी चिन्हों को सक्रिय करता है। इसलिए, आप सीकेआर का उपयोग अकेले या अन्य दो द्वितीय श्रेणी रेकी चिन्हों से पहले और बाद में उन्हें सक्रिय करने के लिए कर सकते हैं। सीकेआर शारीरिक उपचार का भी चिन्ह है और यह मुख्य रूप से शारीरिक समस्याओं (जैसे टूटी हुई टांग) में ऊर्जा और संतुलन लाने में मदद कर सकता है।

मंत्र

सीकेआर का कोई विशिष्ट मंत्र नहीं है, लेकिन हर बार जब आप इसे बनाते हैं, तो इसका नाम जोर से या मन में तीन बार बोलकर इसे सक्रिय करें।

कब उपयोग करें

♦ द्वितीय डिग्री रेकी ऊर्जा को सक्रिय करने के लिए इसे हमेशा चेहरे पर लगाएं।

रेकी सेशन से पहले अपने हाथों को।

♦ एक पूर्ण रेकी सैंडविच बनाकर अन्य दो रेकी प्रतीकों को सक्रिय करें।

जिसमें आप CKR, अन्य रेकी प्रतीक और फिर से CKR बनाते हैं। यदि तीनों प्रतीकों का उपयोग कर रहे हैं, तो CKR + SHK + CKR + HSZN + CKR बनाएं (अगले अनुभाग देखें), प्रत्येक प्रतीक का नाम बनाते समय ज़ोर से या मन में 3 बार बोलें।

CKR का उपयोग करने के अन्य समय:

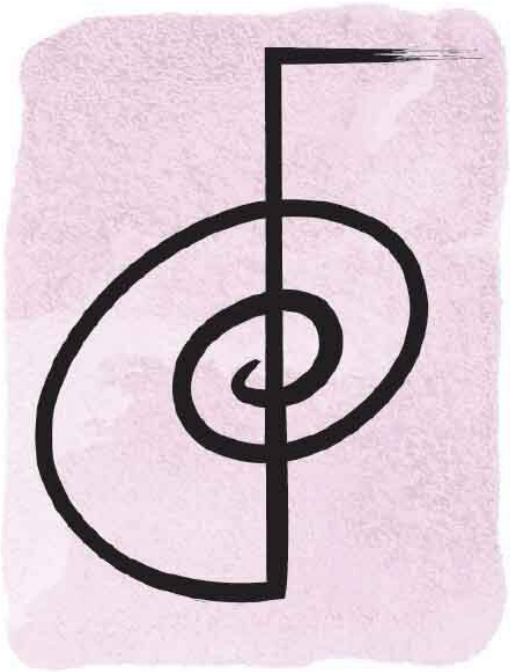
♦ शारीरिक आदतों या अभिकृतियों को तोड़ने में मदद करने के लिए ♦ रोग या नकारात्मक शारीरिक पैटर्न को दूर करने के लिए ♦ उन प्रगति को रोकने के लिए जो आपके लिए लाभकारी नहीं हैं ♦ किसी भौतिक स्थान की ऊर्जा को बदलने के लिए (जैसे कि उसे चारों दिशाओं में मोड़ना)

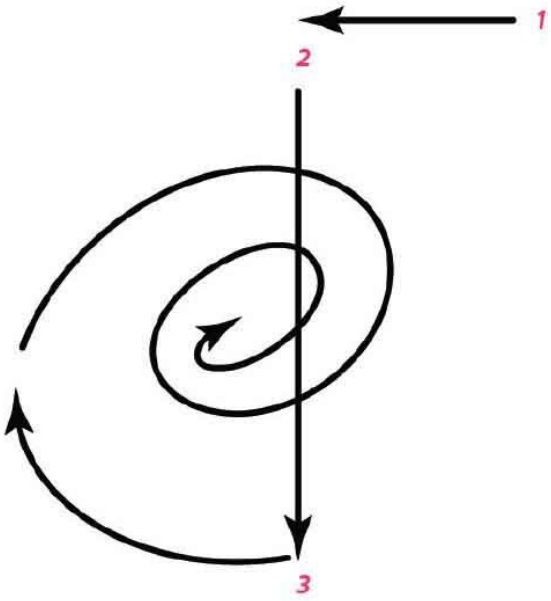
अपने उपचार स्थल के कोनों को रेकी ऊर्जा के लिए आमंत्रित करने के लिए (सेशन से पहले)

♦ किसी स्थान में सुरक्षात्मक अवरोध प्रदान करने के लिए ♦ वस्तुओं को शुद्ध करने के लिए

♦ सेवन से पहले भोजन या पेय को रेकी से ऊर्जावान बनाना ♦ पौधों को या पौधों को दिए जाने वाले पानी को ऊर्जावान बनाना

वैकल्पिक संस्करण

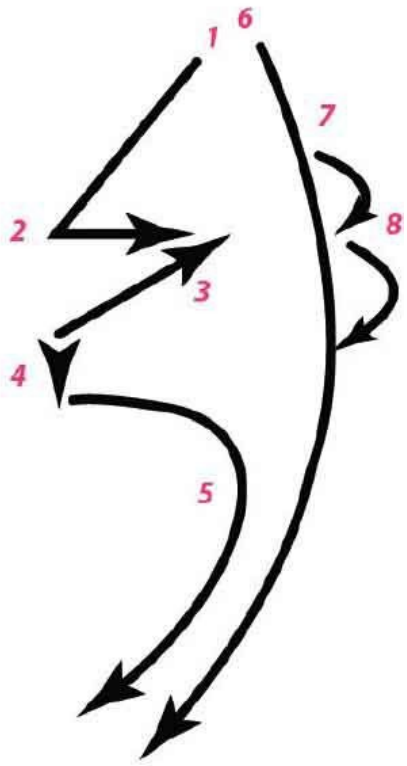




कुछ लोग रेकी सैंडविच को समाप्त करने के लिए रिवर्स सीकेआर का उपयोग करते हैं क्योंकि उनका मानना है कि इससे ऊर्जात्मक संतुलन आता है।

Sei He Ki

प्रतीक और उसे बनाने का तरीका



उच्चारण और संक्षिप्ताक्षर

Sei he ki का उच्चारण “से-हे-की” होता है; इसे SHK के रूप में संक्षिप्त किया जाता है।

अर्थ

एसएचके का अर्थ है "ईश्वर और मनुष्य एक हो जाते हैं"। एसएचके भावनात्मक और मानसिक ऊर्जा उपचार का प्रतीक है।

मंत्र

एसएचके का कोई विशिष्ट मंत्र नहीं है। हर बार जब आप इसे बनाएं, तो इसका नाम तीन बार ज़ोर से या मन में बोलकर इसे सक्रिय करें।

कब उपयोग करें

SHK बनाते समय, इसे CKR से घेरकर सक्रिय करें, इस प्रकार CKR + SHK + CKR बनता है। इसे SHK सैंडविच कहा जाता है। भावनात्मक अवरोधों को दूर करने में मदद के लिए SHK का उपयोग कई बार किया जा सकता है:

♦ अनियंत्रित ऊर्जा अवरोधों और प्रतिरोधों को दूर करने के लिए
भावनाएँ
♦ व्यसनों से मुक्ति पाने के लिए
♦ दीर्घकालिक भावनात्मक समस्याओं का समाधान करने के लिए ♦ बाधाओं को दूर करने के लिए
♦ रिश्तों से जुड़ी समस्याओं को सुलझाने में मदद के लिए ♦ नकारात्मक भावनाओं को समझने के लिए ♦ शोक से उबरने के लिए
♦ सकारात्मक कथनों को सशक्त बनाने के लिए
♦ भावनात्मक बुद्धिमत्ता में सुधार के लिए ♦ स्मृति में सुधार के लिए
♦ अंतर्ज्ञान को जगाने के लिए
♦ भावनात्मक रूप से तनावपूर्ण स्थितियों को शांत करने के लिए ♦ संचार में सुधार करने के लिए
♦ रचनात्मकता को बढ़ावा देने के लिए
♦ खोई हुई वस्तुओं को ढूंढने में मदद करने के लिए

माननीय शक ज़ी शो नेन

प्रतीक और उसे बनाने का तरीका

本百千今

उच्चारण और संक्षिप्ताक्षर

होन शा ज़े शो नेन का उच्चारण "ऑन-शॉ-ज़े-शो-नेन" है; संक्षिप्त HSZN.

अर्थ

HSZN का अर्थ है, "न अतीत, न वर्तमान, न भविष्य।" यह आध्यात्मिक जगत का प्रतीक है और रेकी की दूरस्थ चिकित्सा का भी प्रतीक है। समय या दूरी के पार रेकी भेजने के लिए, आपको HSZN का उपयोग करना होगा और इसे CKR के साथ सक्रिय करना होगा, जिसे अक्सर HSZN सैंडविच कहा जाता है: CKR + HSZN + CKR।

मंत्र

एचएसजेडएन का कोई विशिष्ट मंत्र नहीं है। हर बार जब आप इसे बनाएं, तो इसका नाम तीन बार ज़ोर से या मन में बोलकर इसे सक्रिय करें।

कब उपयोग करें

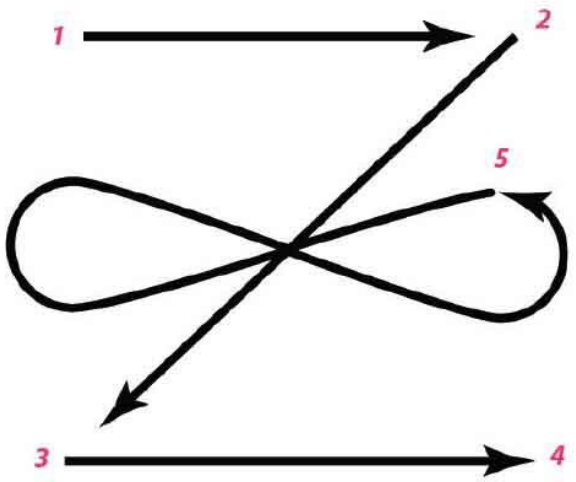
♦ जब भी आप समय या स्थान की दूरी के पार रेकी भेजना चाहें ♦ गहरी समस्याओं से निपटने के लिए ♦ बड़े समूहों या स्थितियों में रेकी भेजने के लिए ♦ रेकी सत्र की अवधि कम करने के लिए ♦ आध्यात्मिक मुद्दों में अंतर्दृष्टि और स्पष्टता लाने में सहायता के लिए

गैर-पारंपरिक रेकी प्रतीक

रेकी की अन्य प्रणालियों, जैसे करुणा की रेकी (धरती माता रेकी), से लिए गए कई गैर-पारंपरिक प्रतीक भी हैं। कुछ चिकित्सक अपने उपचारों की सटीकता बढ़ाने के लिए इन प्रतीकों का उपयोग करते हैं। मैं इनका उपयोग बहुत कम करता हूँ क्योंकि मैं रेकी ऊर्जा को उस तरह प्रवाहित होने देना पसंद करता हूँ जिससे अधिकतम लाभ हो, और मुझे लगता है कि अपने इरादे को बहुत विशिष्ट बनाने से रेकी ऊर्जा द्वारा उपचार करने की क्षमता सीमित हो सकती है। हालाँकि, यदि आप अपने अभ्यास में इनका उपयोग करना चाहते हैं, तो मैं चाहता हूँ कि आप इन प्रतीकों और उनके उपयोगों से अवगत रहें।

ज़ोनर

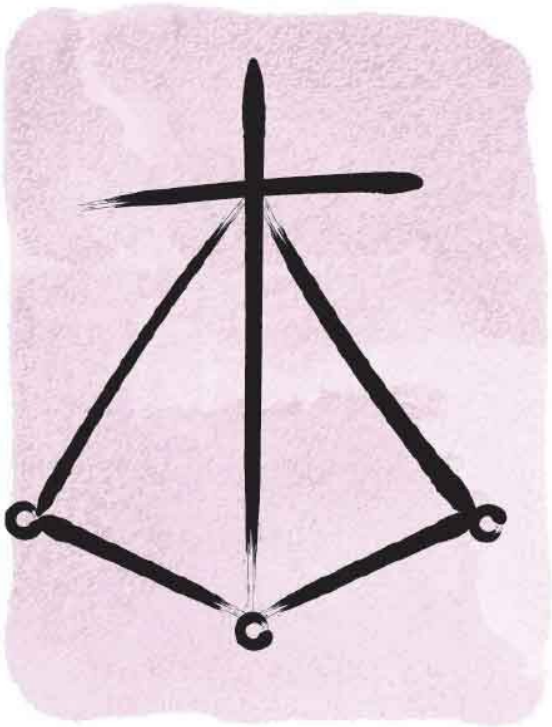
प्रतीक और उसे बनाने का तरीका

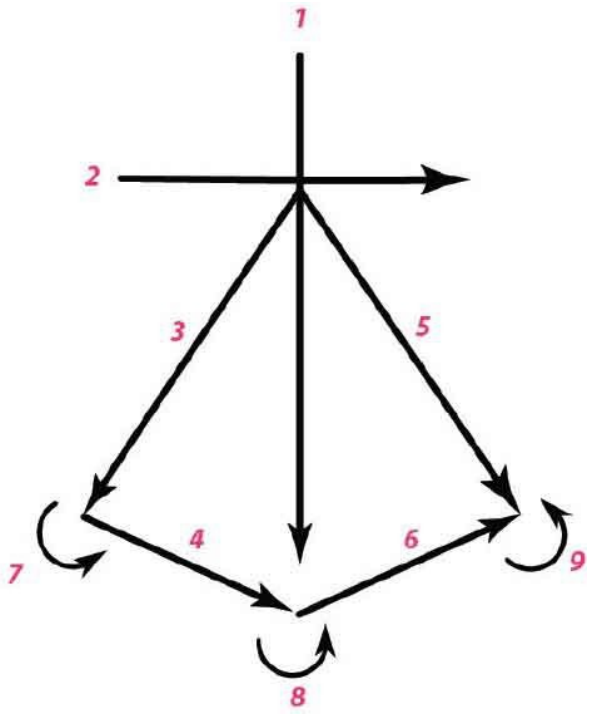


जोनार अनंत या शाश्वत का प्रतीक है। यह पिछले जन्मों के कर्मों से संबंधित समस्याओं से निपटने में सहायक होता है।

Harth

प्रतीक और उसे बनाने का तरीका

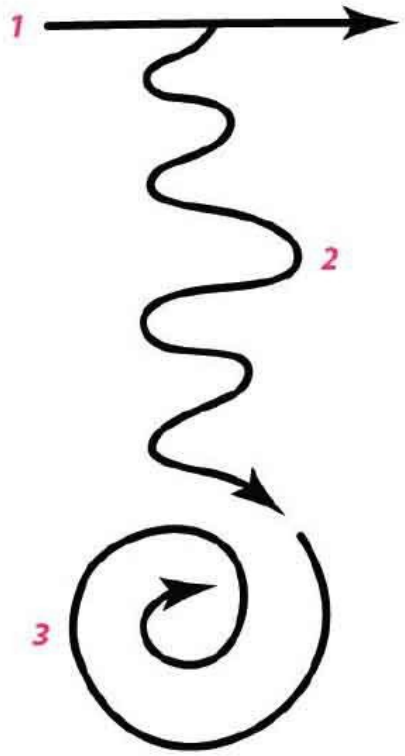




हर्थ सत्य, सद्भाव और प्रेम का प्रतीक है। यह नकारात्मकता को दूर कर परिस्थितियों में प्रेम का संचार कर सकता है। यह मार्गदर्शकों या आपके उच्चतर स्व से मार्गदर्शन प्राप्त करने का मार्ग भी खोलता है।

आग का गोला

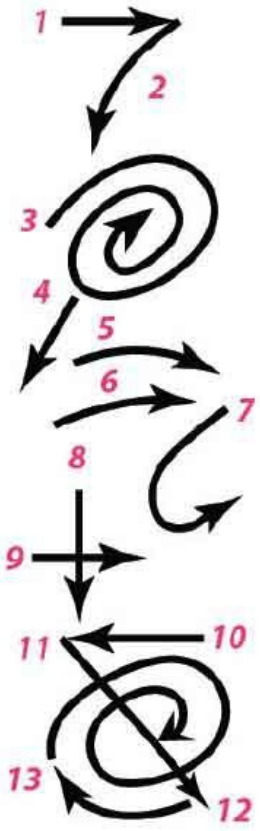
प्रतीक और उसे बनाने का तरीका



अग्नि ड्रैगन आपके चक्रों से प्रवाहित होने वाली ऊर्जा का प्रतीक है। आप इसे किसी भी दिशा में (नीचे या ऊपर) खींचकर ऊर्जा को इच्छित दिशा में प्रवाहित कर सकते हैं।

जोहरेई

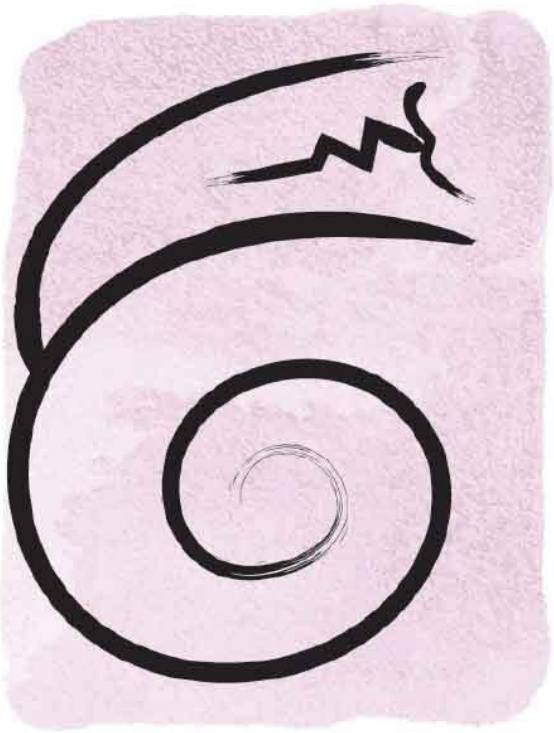
प्रतीक और उसे बनाने का तरीका

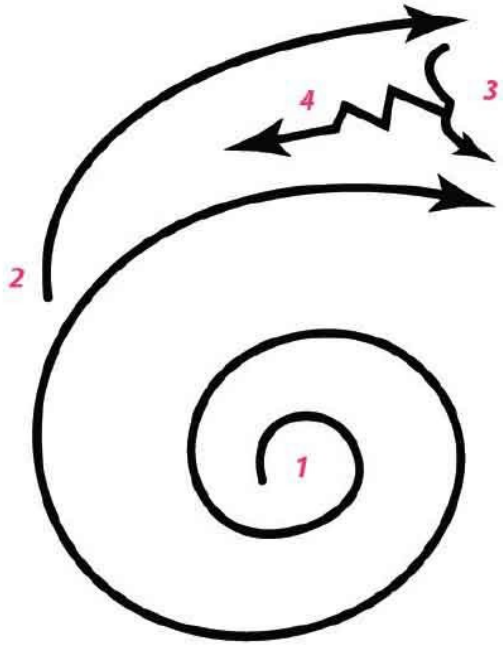


जोहरेई, जो श्वेत प्रकाश का प्रतीक है, का उपयोग उपचार को बढ़ावा देने और अवरोधों को दूर करने के लिए किया जाता है। यह स्थानों को शुद्ध करने या उनकी रक्षा करने का भी प्रतीक है।

ध्वस्त

प्रतीक और उसे बनाने का तरीका

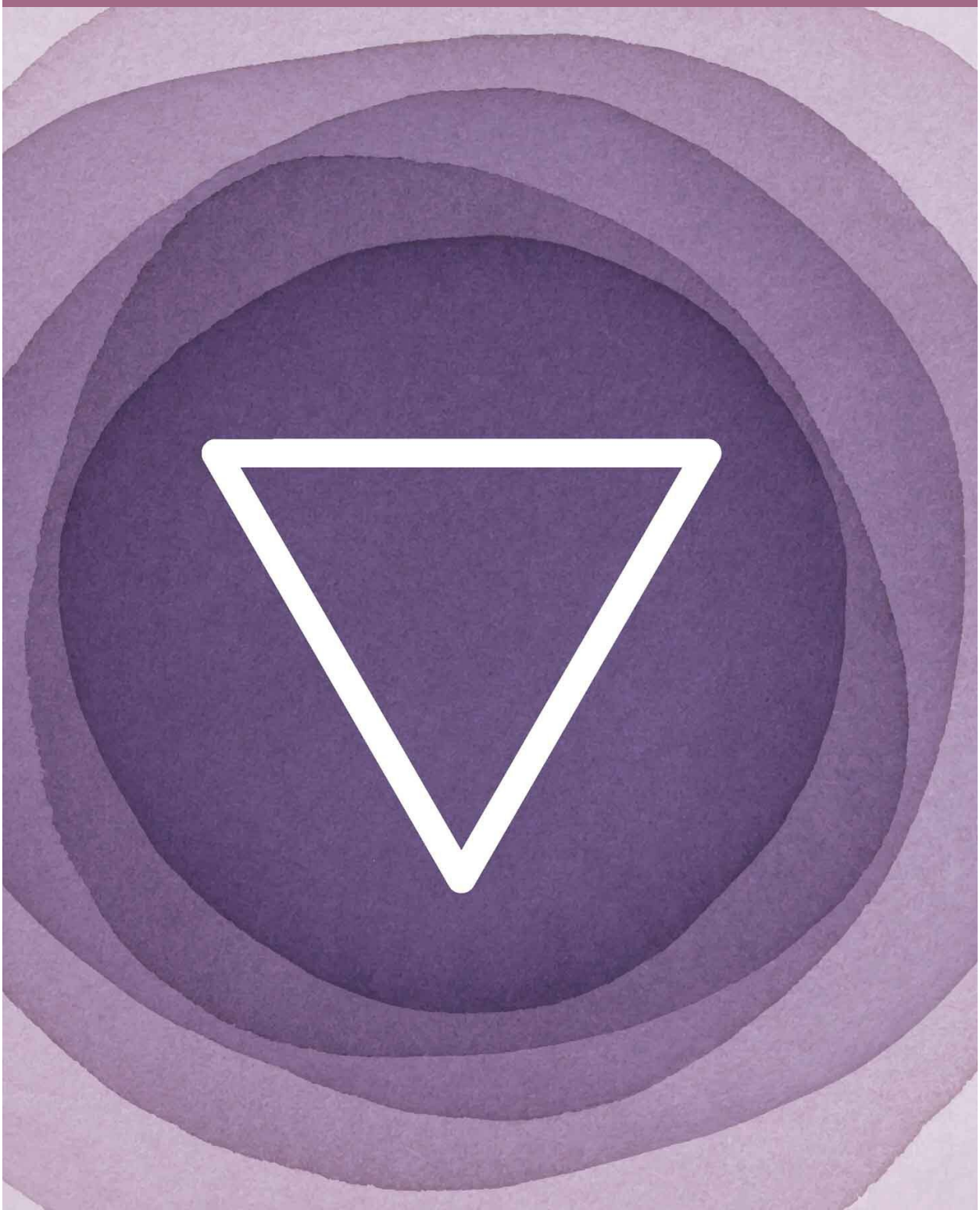




कुछ रेकी मास्टर रेकी अट्यूनमेंट के दौरान डुमो का उपयोग करते हैं।

उपचारों में रेकी प्रतीकों को शामिल करना
मैं सहज रूप से अपने उपचारों में प्रतीकों का उपयोग करती हूँ, और इनका प्रयोग विशिष्ट समयों पर करती हूँ, जैसे कि जब मैं द्वितीय श्रेणी रेकी का संचार करना चाहती हूँ या दूरस्थ उपचार भेजना चाहती हूँ। सत्र की शुरुआत में द्वितीय श्रेणी रेकी ऊर्जा को सक्रिय करने के लिए हमेशा कम से कम CKR का प्रयोग करें और इसे अपने हाथों पर बनाएँ, और दूरस्थ ऊर्जा भेजने से पहले हमेशा HSZN सैंडविच (CKR + HSZN + CKR) या पूर्ण रेकी सैंडविच (CKR + SHK + CKR + HSZN + CKR) का प्रयोग करें।
अन्य समय जब आप उपचारों में प्रतीकों को शामिल कर सकते हैं, उनमें शामिल हैं:
♦ यदि आप मानसिक, आध्यात्मिक, शारीरिक या किसी अन्य प्रकार की अवरोध से जूझ रहे हैं,
अवरोधों को दूर करने के लिए भावनात्मक ऊर्जा
♦ अपने उपचार सहयोगी के साथ मिलकर आपने जो विशिष्ट उद्देश्य निर्धारित किया है, उसे सशक्त बनाने के लिए।
♦ जब आप किसी परिस्थिति या लोगों के बड़े समूह को रेकी भेजते हैं (यहाँ)
♦ जब आप समय के माध्यम से रेकी को पीछे या आगे भेजते हैं (यहाँ) ♦ जब भी आपको ऐसा करने के लिए सहज रूप से मार्गदर्शन महसूस हो

आप इन प्रतीकों को अपने काम में शामिल करने के कई तरीके अपना सकते हैं।
अभ्यास:
♦ सत्र की शुरुआत में इन्हें अपनी उंगलियों से हाथों पर बना लें।
♦ इन्हें अपने उपचार सहयोगी के शरीर पर बनाएं। जब भी आप ऐसा करें, टैप करें।
अपने प्रमुख हाथ (जो आपका देने वाला हाथ है) की तर्जनी और मध्यमा उंगली से तीन बार टैप करके प्रतीकों को शरीर पर अंकित करें।
♦ उनकी कल्पना करें और फिर उस कल्पना को अपने हाथों में प्रोजेक्ट करें या
अपने उपचार सहयोगी के शरीर में।
♦ इन्हें अपने उपचार सहयोगी के नाम के साथ एक कागज पर या किसी अन्य कागज पर बना लें।
दूर से उपचार भेजने के लिए एक तस्वीर।
अगले अध्याय में, आप प्रतीकों का उपयोग करने के बारे में और अधिक जानेंगे।
आपके द्वितीय डिग्री रेकी के अभ्यास के बारे में।



अध्याय छह

द्वितीय डिग्री रेकी उपचार

TECHNIQUES

द्वितीय डिग्री रेकी का अभ्यास करते समय, आप अपनी हथेलियों पर CKR बना सकते हैं ताकि द्वितीय डिग्री रेकी प्रवाहित हो सके और आप प्रथम डिग्री रेकी में सीखी गई तकनीकों और हाथों की मुद्राओं का उपयोग कर सकें।
(यहाँ)। हालाँकि, द्वितीय डिग्री रेकी अभ्यासी के रूप में आपके लिए कई नए उपकरण उपलब्ध हैं, इसलिए अब अपने उपचार अभ्यासों को सीखने और विकसित करने का समय है। इस अध्याय में आप दूरस्थ उपचार की विभिन्न तकनीकों और रेकी अभ्यासी के रूप में अपने कार्य में अतिरिक्त पद्धतियों को शामिल करने के बारे में जानेंगे।

उपचार सत्रों की तैयारी
द्वितीय डिग्री रेकी में, आपको रेकी के तीन स्तंभों के साथ काम करने के लिए आमंत्रित किया जाता है ताकि उपचार के दौरान आपको सहज रूप से मार्गदर्शन मिल सके। द्वितीय डिग्री में रेकी के तीन स्तंभों के अभ्यास के माध्यम से सहज ज्ञान प्राप्त करने के लिए सरल तैयारी तकनीकें सिखाई जाती हैं।

स्तंभ 1: गाशो
आप अध्याय 2 (यहाँ) में गाशो के बारे में पहले ही जान चुके हैं, और यह रेकी का पहला स्तंभ है जिसका उपयोग आप रेकी सत्र की तैयारी के लिए करते हैं। सत्र की शुरुआत गाशो मुद्रा में खड़े होकर करें ताकि आपका मन शांत हो जाए। इसी तरह, सत्र के दौरान किसी भी समय गाशो मुद्रा में लौटकर, यदि आपको आवश्यकता हो, तो अधिक अंतर्ज्ञानी जानकारी प्राप्त करने का अनुरोध करें।
Pillar 2: Reiji-Ho
रेकी का दूसरा स्तंभ रेइजी-हो ("रे-जी-हो") है। इसमें आप द्वितीय श्रेणी की रेकी को आमंत्रित करते हैं और सहज ज्ञान संबंधी जानकारी मांगते हैं। रेइजी-हो करने के लिए:
1. अपने उपचार सहयोगी के सिर के पास गाशो मुद्रा में हाथ रखकर खड़े हो जाएं और
आपकी आंखें बंद।
2. रेकी सैंडविच (CKR + SHK + CKR + HSZN) को मानसिक रूप से चित्रित करें।

+ CKR) और रेकी प्रवाहित करने के लिए कहें।
3. जैसे-जैसे आप प्रतीक बनाते जाएं, प्रत्येक का नाम 3 बार बोलें।
4. रेकी ऊर्जा से अपने विषय को संतुलित करने का अनुरोध करें।
5. अपने हाथों को गस्शो मुद्रा में रखते हुए, उन्हें अपने तृतीय नेत्र चक्र की ओर ले जाएं।
और उनसे पूछें कि ऊर्जा की आवश्यकता कहाँ है, वे आपको मार्गदर्शन दें।
6. अब, बिना किसी निजी स्वार्थ या इच्छा के, इसे अपने जीवन का मार्गदर्शन करने दें।
हाथ।

स्तंभ 3: चिर्यो
चिरयो ("ची-राई-ओ") का अर्थ है उपचार। इसमें आप गाशो और रेइजी-हो की तैयारियों के दौरान प्राप्त जानकारी को अपने उपचार सहयोगी के उपचार में मार्गदर्शक के रूप में उपयोग करते हैं। चिरयो करने के लिए:
1. निर्देशित स्थान पर तीन से पांच मिनट तक अपने हाथ रखें, या
जब तक आपको सहज रूप से आगे बढ़ने की प्रेरणा न मिले।
2. गाशो लौटें। फिर से मार्गदर्शन करने के लिए कहें और जहाँ आपका मन चाहे वहाँ जाएँ।
अंतर्ज्ञान आपको अपने हाथ रखने के लिए कहता है।
3. ऐसा तब तक जारी रखें जब तक आपको यह संकेत न मिल जाए कि सत्र पूरा हो गया है।

क्रिस्टल, आवश्यक तेल और अन्य चीजों का एकीकरण
औजार
यदि आप ऊर्जा उपचार के अन्य रूपों में रुचि रखते हैं, तो आप इन विधियों को भी अपने रेकी सत्र में शामिल कर सकते हैं। हालांकि अतिरिक्त उपकरणों की आवश्यकता नहीं है, लेकिन वे उपचार का वातावरण बनाने, आपकी अंतर्ज्ञान शक्ति को मजबूत करने और द्वितीय डिग्री रेकी ऊर्जा के साथ तालमेल बिठाकर अधिक शक्तिशाली और लक्षित उपचार सत्र प्रदान करने में सहायक हो सकते हैं।
तो, आप यह कैसे तय करेंगे कि आप किन अन्य उपकरणों का उपयोग कर सकते हैं या करना चाहिए।
ऊर्जा सत्र के दौरान? विचार करने योग्य कुछ मानदंड इस प्रकार हैं:
♦ आपको अंतर्ज्ञान से किस विषय पर काम करने की प्रेरणा मिल रही है? इस अंतर्ज्ञान को सुनें।
♦ क्या आपके उपचार सहयोगी ने कुछ विशेष अनुरोध किया है? यदि उन्होंने किया है और
यदि आप उस उपकरण का उपयोग करने की क्षमता रखते हैं, तो उसे सत्र में शामिल करें।
♦ क्रिस्टल को सेशन में शामिल करना हमेशा आसान होता है क्योंकि

इन्हें अपने आस-पास रखने से ऊर्जा शुद्ध हो सकती है। यदि आपको अपने उपचार साथी के ऊपर या उसके पास कोई विशेष क्रिस्टल रखने की इच्छा हो, तो ऐसा करें।

♦ सत्रों के दौरान एसेंशियल ऑइल को डिफ्यूज़ करें, जब तक कि आपके हीलिंग पार्टनर के पास कोई विशेष विकल्प न हो।

सुगंध के प्रति संवेदनशीलता। अपने उपचार में शामिल व्यक्ति की त्वचा या शरीर पर एसेंशियल ऑइल का सीधे उपयोग न करें, जब तक कि आपने उनके गुणों का अध्ययन न कर लिया हो और उनका उपयोग करने का तरीका न समझ लिया हो।

♦ ऊर्जा उपचार में ध्वनि का उपयोग भी स्वाभाविक रूप से किया जाता है।

सेशन के दौरान, आप जो संगीत या रेकी टाइमर चुनते हैं, वह ध्यान की प्रक्रिया में सहायक हो सकता है। ऐसा संगीत चुनें जो सुकून देने वाला हो और ध्यान के लिए उपयुक्त हो। यदि आपको पता है कि आपके हीलिंग पार्टनर को किसी विशेष चक्र से संबंधित समस्या है, तो आप उस चक्र को संतुलित करने वाला संगीत या ध्वनि भी चुन सकते हैं, जैसे कि सोल्फेगियो या सिंगिंग बाउल, जिसमें उस विशेष चक्र की ऊर्जा को संतुलित करने के लिए उपयुक्त पिच हो।

प्रतीकों के साथ प्रत्यक्ष उपचार

हालांकि अब आप दूर से भी उपचार कर सकते हैं, फिर भी जब भी संभव हो, मैं आपको अपने उपचार साझेदारों के साथ प्रत्यक्ष और आमने-सामने रहकर काम करने की सलाह देता हूँ। इस व्यक्तिगत संपर्क का कोई विकल्प नहीं है, और यह आपको अपने उपचार साझेदार के साथ बातचीत करने और उन्हें देखने का अवसर देता है, ताकि आप उनके सत्र के दौरान उनकी बदलती ऊर्जा स्थितियों के आधार पर तात्कालिक सहज निर्णय ले सकें।

हाथ से स्कैनिंग करना: यह पता लगाने का एक तरीका है कि आपके उपचार साथी को ऊर्जा संतुलन की सबसे अधिक आवश्यकता कहाँ है। हाथ से स्कैनिंग में, आप अपने ग्रहणशील हाथ (गैर-प्रमुख हाथ) को अपने उपचार साथी के ऊर्जा (ऑरिक) क्षेत्र में चक्रों की रेखा के अनुदिश घुमाते हैं। इससे आप अपने उपचार साथी की आभा और चक्रों दोनों में ऊर्जा असंतुलन को महसूस कर सकते हैं।

अपने उपचार सहयोगी के ऊर्जा क्षेत्र को स्कैन करने के लिए:

1. अपने उपचार सहयोगी से पीठ के बल लेटने के लिए कहें।
2. अपने उपचार सहयोगी के सिर के पास खड़े हो जाएं। दोनों हथेलियों पर CKR बनाएं (या
पूरे रेकी सैंडविच को पकड़ें और उन्हें गाशो मुद्रा में तब तक पकड़े रहें जब तक आपको ऊर्जा का प्रवाह महसूस न हो।
3. अपने गैर-प्रमुख हाथ, जो आपका ग्रहण करने वाला हाथ है, को पकड़ें और

यह आपके उपचार सहयोगी के क्राउन चक्र से लगभग 2 इंच ऊपर स्थित होता है।
4. अब, सिर से पैर की उंगलियों तक, अपने हाथ को धीरे-धीरे नीचे की ओर ले जाएं।
अपने उपचार सहयोगी के शरीर के मध्य भाग पर, उनके शरीर से लगभग 2 इंच की दूरी बनाए रखें।
5. जब आप अपना हाथ हिलाते हैं, तो अपनी संवेदनाओं में होने वाले बदलावों पर ध्यान दें।
हथेली पर आपको गर्मी, ठंडक, झुनझुनी, दबाव, सुन्नपन या खिंचाव महसूस हो सकता है। हालांकि ये संकेत अलग-अलग चिकित्सकों के लिए अलग-अलग अर्थ रख सकते हैं, लेकिन जब आप इन संवेदनाओं का अनुभव करते हैं, तो यह आपको बताता है कि उस स्थान पर आपके उपचार सहयोगी के ऊर्जा क्षेत्र में गड़बड़ी है, इसलिए आप ऊर्जा संचारित करने के लिए अपने सत्र के दौरान उस स्थान पर वापस जाना चाह सकते हैं।
6. क्राउन चक्र पर लौटें। स्कैन को दोहराएं, इस बार नीचे की ओर बढ़ते हुए।
शरीर के प्रत्येक भाग (दायां हाथ और पैर, बायां हाथ और पैर) सिर से लेकर पैर की उंगलियों तक।

स्व उपचार
ध्यान रखें कि यदि आप द्वितीय डिग्री रेकी ऊर्जा को प्रवाहित करना चाहते हैं, तो आपको इसे सक्रिय करने के लिए सीकेआर का उपयोग करना होगा।

♦ अपनी दोनों हथेलियों पर CKR बनाएं और ऊर्जा को प्रवाहित होने दें। फिर,
अध्याय 3 (यहाँ) में बताए गए अनुसार स्वयं उपचार का अभ्यास करें। ♦ अपने शरीर के उन हिस्सों पर कोई भी प्रतीक बनाएँ जहाँ आपको समस्या है।
ऊर्जा असंतुलन या शांति के लिए। प्रतीकों को बनाते समय उन्हें तीन बार टैप करें और उनके नाम तीन बार दोहराएं।
♦ पूर्ण रेकी सैंडविच (सीकेआर) बनाकर हारा लाइन चक्रों को संतुलित करें।
अपने मूल चक्र और शीर्ष चक्र पर (SHK + CKR + HSZN + CKR) मंत्र का जाप करें। फिर, एक हाथ शीर्ष चक्र पर और दूसरा हाथ मूल चक्र पर रखें और कल्पना करें कि ऊर्जा आपके हाथों के बीच हारा रेखा के अनुदिश प्रत्येक चक्र से होकर प्रवाहित हो रही है।

हीलिंग पार्टनर ट्रीटमेंट
किसी उपचार सहयोगी के साथ हाथों से उपचार करते समय आप रेकी प्रतीकों का उपयोग कई तरीकों से कर सकते हैं। शुरुआत में, अपनी हथेलियों पर CKR बनाकर द्वितीय डिग्री ऊर्जा को प्रवाहित होने के लिए आमंत्रित करें और गस्शो मुद्रा में खड़े रहें जब तक कि आपको ऊर्जा का प्रवाह महसूस न हो। प्रत्येक रेकी सत्र की शुरुआत में ऐसा करें। उपचार के दौरान प्रतीकों का उपयोग करने के अन्य तरीके:

♦ अपने उपचार सहयोगी के शरीर पर प्रतीक बनाएं, और फिर हल्के से थपथपाएं।
उस चिह्न को तीन बार दोहराएँ। चिह्न बनाते समय, उसका नाम अपने मन में तीन बार दोहराएँ।
♦ रेकी सैंडविच का पूरा चित्र बनाएं और कल्पना करें कि आप अपने प्रियजनों को रेकी भेज रहे हैं।
अपने हाथों के माध्यम से रेकी ऊर्जा प्रवाहित करते हुए अपने साथी के अतीत के स्वरूप को ठीक करें, ताकि गहरे कर्म संबंधी मुद्दों को ठीक करने में मदद मिल सके।
♦ यदि आपके उपचार सहयोगी ने किसी प्रतिज्ञान या इरादे को साझा किया है
अपने प्रारंभिक परामर्श सत्र में, इसे एक पर्ची पर लिखें और उस पर पूरा रेकी सैंडविच बनाएं। सत्र के दौरान अपने उपचार साथी को वह पर्ची पकड़ने के लिए कहें, जब आप उन्हें रेकी ऊर्जा प्रवाहित कर रहे हों।
♦ अपने उपचार साथी को उस आनंद का अनुभव जारी रखने में मदद करें जो वे महसूस कर रहे हैं।
रेकी सत्र के बाद। सत्र से पहले, उंगली से एक साफ क्वार्ट्ज़ क्रिस्टल पर पूरा रेकी सैंडविच बनाएं और अपने उपचार साथी को रेकी सत्र के दौरान इसे अपने देने वाले हाथ (प्रमुख हाथ) में पकड़ने के लिए कहें, साथ ही सत्र से प्राप्त ऊर्जा और सुखद भावनाओं को क्रिस्टल में प्रवाहित होते हुए कल्पना करने के लिए कहें। वे क्रिस्टल को अपने पास रख सकते हैं और सत्र के बाद जब चाहें उस भावना को पुनः अनुभव करने के लिए इसे अपने ग्रहण करने वाले हाथ (गैर-प्रमुख हाथ) में पकड़ सकते हैं।
दैनिक जीवन के लिए रेकी प्रतीक
आप दैनिक जीवन की गतिविधियों में रेकी ऊर्जा को बढ़ाने के लिए रेकी प्रतीकों का उपयोग भी कर सकते हैं। इस तरह, रेकी एक ऐसी जीवनशैली बन जाती है जो हमेशा सार्वभौमिक ऊर्जा के सबसे सकारात्मक रूप की अभिव्यक्ति को आमंत्रित करती है।

पौधों, जानवरों और वस्तुओं के साथ काम करना
मैं आपको रेकी को दैनिक अभ्यास बनाने के लिए प्रोत्साहित करता हूँ। अपने जीवन के हर पहलू में रेकी ऊर्जा को आमंत्रित करने से आपको पेड़-पौधों, जानवरों और वस्तुओं की उच्चतम अभिव्यक्ति का अनुभव करने में मदद मिल सकती है, साथ ही यह भी कि इन चीजों की ऊर्जा आपके जीवन में कैसे प्रकट होती है।

अपने वाहन को सुचारू रूप से चलाते रहें।
अपनी कार को अच्छी हालत में और सुचारू रूप से चलाने के लिए निम्नलिखित बातों का ध्यान रखें:
1. गाड़ी चलाने से पहले अपनी उंगली से स्टीयरिंग व्हील पर CKR बनाएं।
कहीं भी।
2. ऐसा करते समय, CKR नाम को 3 बार दोहराएं और सफेद रोशनी की कल्पना करें।
आपकी कार के अंदर ऊर्जा प्रवाहित हो रही है और उसके चारों ओर एक सुरक्षात्मक बुलबुला बन रहा है।

अपने पौधों को जीवनदायिनी ऊर्जा प्रदान करें
रेकी के माध्यम से अपने पौधों को ऊर्जावान बनाएं।
1. एक पानी देने वाले डिब्बे में पानी भरें।
2. अपनी उंगली से पानी देने वाले कैन के बाहरी हिस्से पर CKR लिखें।
3. इसका इस्तेमाल अपने पौधों को पानी देने के लिए करें।

पौधों, जानवरों और वस्तुओं के लिए और भी रेकी प्रतीक
इसके अतिरिक्त, निम्नलिखित को भी आजमाएं:
♦ अपनी उंगली से, उन वस्तुओं पर CKR या पूरा रेकी सैंडविच बनाएं जिन पर आप
इन्हें उपहार के रूप में दें ताकि उनमें रेकी ऊर्जा और सकारात्मक भावना का संचार हो सके।
♦ इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों को चालू करने से पहले, अपनी उंगली से उन पर CKR लिखें।
दिन।
♦ घायल जंगली जानवरों या पालतू जानवरों को दूरस्थ रेकी ऊर्जा भेजें, जिन तक आप नहीं पहुंच सकते।
अपनी उंगलियों से अपने हाथों पर पूरा रेकी सैंडविच बनाकर और अपनी हथेलियों के बीच उस जानवर की कल्पना करके स्पर्श करें।
♦ यदि आपने कोई वस्तु खो दी है, तो उस वस्तु की कल्पना करें और फिर SHK की कल्पना करें।
वस्तु पर रेकी सैंडविच (CKR + SHK + CKR) बनाएं। अब, अपने मन में वस्तु से थोड़ा दूर हटकर देखें कि वह कहाँ स्थित है।

विचारों और अवधारणाओं के साथ काम करना
SHK मानसिक जगत का प्रतीक है, इसलिए विचारों और अवधारणाओं पर काम करते समय इसका उपयोग करना एक उत्कृष्ट विकल्प है। यह आपकी मानसिक क्षमता और प्रतिक्रियाओं को उत्तेजित करने के साथ-साथ अंतर्ज्ञान और रचनात्मकता को भी बढ़ावा देता है। याद रखें कि SHK का उपयोग करते समय, इसे हमेशा CKR के साथ सक्रिय करें, ताकि यह एक SHK सैंडविच (CKR + SHK + CKR) बन जाए।

♦ यदि आप किसी परीक्षा की तैयारी कर रहे हैं या किसी कठिन अवधारणा को समझने की कोशिश कर रहे हैं,
अपनी उंगली से या मन ही मन, अपनी अध्ययन सामग्री पर एसएचके सैंडविच का चित्र बनाएं।
♦ पेन या पेंसिल की सहायता से, लिखित प्रतिज्ञाओं पर एक SHK सैंडविच बनाएं।
उन्हें उद्देश्य से प्रेरित करने में मदद करें।

♦ यदि आप एक कलाकार हैं, तो SHK सैंडविच को बेस लेयर में बनाएं।
आप अपने डिजाइन को (आप उस पर पेंट या ड्रॉ कर सकते हैं) या अपनी खाली कैनवास पर उंगली से ड्रॉ कर सकते हैं ताकि आपके सेशन के दौरान आपकी अंतर्ज्ञान शक्ति जागृत हो सके।
♦ अपनी उंगली, पेन या पेंसिल से, अपने हाथ में SHK सैंडविच का चित्र बनाएं।
जर्नलिंग सेशन की शुरुआत में ही जर्नल लिखें ताकि लिखते समय आपको अंतर्दृष्टि प्राप्त हो सके।

नकारात्मक ऊर्जा को दूर करने के लिए
नकारात्मक ऊर्जा को दूर करने का एक बेहतरीन तरीका है उसे सकारात्मक ऊर्जा, जैसे कि रेकी, से बदलना। अपने जीवन के विभिन्न पहलुओं से नकारात्मकता को दूर करने के लिए रेकी प्रतीकों का उपयोग करके रेकी ऊर्जा को आमंत्रित करें।

स्थानों को साफ करें

CKR प्रतीक का उपयोग करके स्थानों से नकारात्मकता को दूर करें और सकारात्मक ऊर्जा को आमंत्रित करें।

1. मुख्य द्वार से शुरू करते हुए, उंगली से प्रत्येक दरवाजे पर CKR लिखें।
उस स्थान में खुलने वाले सभी स्थान—दरवाजे, खिड़कियां, चिमनियां, नालियां—साथ ही साथ उस स्थान के सभी कोने।
2. ऐसा करते हुए पूरे स्थान में दक्षिणावर्त दिशा में आगे बढ़ें जब तक कि आपके पास यह न हो जाए:
सर्किट पूरा हो गया।

कार्यस्थल पर नकारात्मक ऊर्जा को दूर करें

यदि आप किसी ऐसे सहकर्मी के पास काम करते हैं जिसमें बहुत अधिक नकारात्मक ऊर्जा है या आपके कार्यक्षेत्र में नकारात्मकता है:

1. एक कागज पर पेन या पेंसिल से CKR लिखें।
2. इसे अपने कमरे में कहीं रख दें (या इसे अपने कमरे के निचले हिस्से पर टेप से चिपका दें)
नकारात्मकता को अवशोषित करने के लिए कुर्सी का सहारा लेना।

नकारात्मकता को दूर करने के लिए रेकी प्रतीकों का उपयोग करने के और भी विचार

इसके अतिरिक्त, निम्नलिखित को भी आजमाएं:

♦ अपनी उंगली से, अपने द्वारा लाए गए प्रयुक्त या प्राचीन वस्तुओं पर CKR बनाएं।
उन्हें घर वापस भेजकर उनके पूर्व निवास स्थान की नकारात्मक ऊर्जा को शुद्ध किया जाता है।
♦ भोजन और पेय पदार्थों से किसी भी प्रकार की नकारात्मकता को दूर करें और स्वस्थ, सकारात्मक ऊर्जा को आमंत्रित करें।
किसी भी खाद्य पदार्थ या पेय पदार्थ का सेवन करने से पहले, अपनी उंगली से उसके ऊपर CKR रेखा खींचकर ऊर्जा प्राप्त करें।
♦ क्रिस्टल और अन्य वस्तुओं को एक कटोरे में रखकर साफ करें।
कटोरे के ऊपर या कटोरे की सतह पर अपनी उंगली से पूरा रेकी सैंडविच बनाएं।

स्वयं और दूसरों की सुरक्षा के लिए

रेकी प्रतीकों का उपयोग करने से आपके चारों ओर सकारात्मक रेकी ऊर्जा का एक सुरक्षात्मक कवच बनाकर नकारात्मकता को दूर रखने में भी मदद मिल सकती है, जिससे व्यक्तिगत सुरक्षा प्रदान की जा सकती है।

♦ अपने साथ एक कागज का टुकड़ा रखें जिस पर रेकी सैंडविच की पूरी प्रक्रिया लिखी हो।
आपकी जेब में।

♦ अपने सोलर प्लेक्सस पर पूरे रेकी सैंडविच की कल्पना करें, और फिर
अपने सोलर प्लेक्सस से रेकी ऊर्जा के एक बुलबुले की कल्पना करें जो फैलकर आपको, आपके परिवार और आपके पूरे घर को घेर ले।

♦ अपने पास एक पर्ची रखें जिस पर रेकी सैंडविच की पूरी प्रक्रिया लिखी हो।
बच्चे की जैकेट, लंचबॉक्स या कोई अन्य वस्तु जिसे वे स्कूल जाते समय अपने साथ रखते हैं।

♦ अपने या अपने किसी भी वस्त्र या आभूषण पर पूरा रेकी सैंडविच बनाएं।
आपके प्रियजन इसे पहनकर दिनभर रेकी ऊर्जा से सुरक्षा प्राप्त कर सकते हैं।

♦ अपनी उंगली से, एक साफ क्वार्ट्ज़ या किसी अन्य सतह पर पूरा रेकी सैंडविच बनाएं।
काले टूमलाइन क्रिस्टल को अपने साथ जेब में रखें ताकि दिन भर रेकी सुरक्षा प्रदान की जा सके।

आदतों और व्यवहारों को बदलने के लिए

बुरी आदतों और व्यवहारों में आवश्यक बदलाव लाने के लिए विभिन्न रेकी प्रतीकों का उपयोग करें। यदि आदत पूरी तरह से शारीरिक है, तो आप सीकेआर का उपयोग कर सकते हैं। यदि आदत में मानसिक और भावनात्मक पहलू भी शामिल हैं, तो आप एसएचके सैंडविच का उपयोग कर सकते हैं। यदि यह एक गहरी जड़ें जमा चुकी आदत या व्यवहार है, तो पूर्ण रेकी सैंडविच का उपयोग करें।

जब कोई आदत बन जाए तो उसे तुरंत बदल दें।

किसी विशेष व्यवहार या आदत के बनने के समय को याद करते हुए, स्वयं को या अपने उपचार सहयोगी को दूरस्थ उपचार भेजें। आपको वह विशिष्ट समय या घटना जानने की आवश्यकता नहीं है; बस इतना ही काफी है कि आप रेकी ऊर्जा को उस समय और उस आदत तक पहुँचाने का इरादा करें। ऐसा करने के लिए:

1. एक पर्ची पर आदत का वर्णन लिखें और फिर उसे मोड़ दें।
2. कागज पर पूरा रेकी सैंडविच लिखें।
3. अपनी उंगली से, अपने हाथों पर पूरा रेकी सैंडविच बनाएं और
कागज को अपने हाथों के बीच पकड़ें।
4. अपने मन में, उस आदत को दूर करने के लिए ऊर्जा भेजने का अपना इरादा बताएं।
मूल रूप से गठित किया गया था।

मनोवैज्ञानिक आधार पर आदतों को तोड़ें

व्यसन जैसी मनोवैज्ञानिक आधार वाली आदतों से निपटने के लिए SHK सैंडविच का उपयोग करें।
1. एक कागज पर आदत का नाम लिखें (साथ ही उपचार के बारे में भी)।
अपने साथी का नाम (यदि आप उनके लिए रेकी ऊर्जा भेज रहे हैं) लिखें और फिर उसे मोड़ दें।
2. कागज पर SHK सैंडविच लिखें।
3. अपनी उंगली से, अपने हाथों पर पूरा रेकी सैंडविच बनाएं और
कागज पर रेकी ऊर्जा प्रवाहित करें, इस इरादे से कि इससे अवरोध दूर हो जाएं और व्यवहार में योगदान देने वाली ऊर्जा में बदलाव आए।

रिश्तों और भावनात्मक समस्याओं को ठीक करने के लिए
एसएचके भावनात्मक उपचार का प्रतीक है, इसलिए भावनात्मक या रिश्ते संबंधी समस्याओं को ठीक करने के लिए काम करते समय इसका उपयोग करना विशेष रूप से सहायक प्रतीक है।

अपने रिश्ते को सुधारें
किसी रिश्ते को सुधारने का प्रयास करते समय, यह महत्वपूर्ण है कि आपका एकमात्र उद्देश्य प्रेमपूर्ण उपचार करना हो जो दोनों पक्षों के सर्वोत्तम हित में हो। उपचार करने के लिए:
1. रिश्ते में शामिल दोनों पक्षों की तस्वीर का उपयोग करें या दोनों के बारे में लिखें।
कागज के एक टुकड़े पर लिखे नाम।
2. फोटो या कागज पर SHK सैंडविच लिखें।
3. अपनी उंगली से दोनों हाथों पर पूरा रेकी सैंडविच बनाएं।
4. कागज या फोटो को दोनों हाथों के बीच पकड़ें और उसमें रेकी ऊर्जा प्रवाहित करें।
दोनों पक्षों के अधिकतम हित को ध्यान में रखते हुए।

भावनात्मक समस्याओं का समाधान करें
यदि आप किसी समस्या के पीछे के भावनात्मक आधार को समझते हैं, तो आप एसएचके सैंडविच का उपयोग करके रेकी ऊर्जा को प्रवाहित कर सकते हैं ताकि समस्या से जुड़ी भावनाओं को सुलझाने में मदद मिल सके।
1. भावनात्मक समस्या से संबंधित चक्र की स्थिति का पता लगाएं।
(अध्याय 1 में चक्रों को देखें)।
2. अपनी उंगली से प्रभावित चक्र पर SHK सैंडविच बनाएं और

इसे 3 बार टैप करें।
3. अपनी उंगली से दोनों हथेलियों पर पूरा रेकी सैंडविच बनाएं और
उस चक्र में रेकी ऊर्जा प्रवाहित करें जब तक आपको राहत महसूस न हो, या जब तक आपको अपने हाथों को हिलाने का मार्गदर्शन न मिले।

अतीत और भविष्य में रेकी का संचार

परम वास्तविकता में, समय या स्थान का कोई अस्तित्व नहीं है। समय और स्थान वे अवधारणाएँ हैं जिनके साथ हम अपने देहधारी (मानव) अवस्था में पूर्ण मानवीय अनुभव प्राप्त करने के लिए कार्य करते हैं। हालाँकि, क्योंकि हम जिन तीन आयामों में देहधारी मनुष्य के रूप में रहते हैं, उनके बाहर समय या स्थान का कोई अस्तित्व नहीं है, इसलिए आप अतीत या भविष्य में आसानी से रेकी भेज सकते हैं, ठीक उसी तरह जैसे आप इसे दूर भेजते हैं। ऐसा करने के लिए:
1. वह अवधि, समय या घटना निर्धारित करें जिसके लिए आप रेकी भेजेंगे।
2. अतीत में घटित व्यक्ति, स्थान, समय या घटना का वर्णन लिखें।
एक कागज के टुकड़े पर अपना भविष्य लिखें और उस पर पूरी रेकी सैंडविच विधि लिखें।
3. अपनी उंगली से, अपनी दोनों हथेलियों पर पूरा रेकी सैंडविच बनाएं।
4. कागज को अपने हाथों के बीच पकड़ें और उसमें ऊर्जा प्रवाहित करें जब तक कि...
रुकने के लिए विवश महसूस करना।
5. आप रेकी को एक निश्चित अवधि तक जारी रखने का भी इरादा कर सकते हैं (जैसे कि
(एक घंटा, एक दिन, आदि)। ऐसा करने के लिए, जब आप रेकी ऊर्जा प्रवाहित कर रहे हों, तो अपने मन में यह इरादा व्यक्त करें कि ऊर्जा उस व्यक्ति, स्थान, समय या घटना तक कितने समय तक प्रवाहित होती रहेगी।

दूरस्थ उपचार

हालांकि मैं प्रत्यक्ष उपचार को प्राथमिकता देती हूं, लेकिन समय, स्थान, दूरी या अन्य परिस्थितियों के कारण कभी-कभी उपचार सहयोगी के साथ प्रत्यक्ष उपचार संभव नहीं हो पाता। सौभाग्य से, दूरस्थ रूप से रेकी भेजने की कई विधियां हैं जो प्रत्यक्ष उपचार सहयोगी के साथ उपचार करने जितनी ही शक्तिशाली हैं। इसलिए, दूरस्थ उपचार प्रदान करने की विधियों को सीखना द्वितीय डिग्री रेकी का एक अनिवार्य हिस्सा है।

नैतिकता और सहमति

रेकी सहित किसी भी ऊर्जा उपचार पद्धति में नैतिकता एक अनिवार्य हिस्सा है। ऊर्जा उपचार करते समय, आपको हमेशा ईमानदारी के साथ काम करना चाहिए।

ऊर्जा उपचार चिकित्सक के रूप में, यदि आप काम कर रहे हैं तो यह महत्वपूर्ण है
ऊर्जा उपचार के क्षेत्र में अपने उपचार सहयोगियों के साथ यह सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण है कि आप अपने मूल्यों और नैतिक मान्यताओं का निर्धारण करें। कुछ नैतिक मान्यताएँ कानून द्वारा अनिवार्य हैं, जैसे कि उचित लाइसेंस/प्रमाणन प्राप्त करना, नैतिक व्यावसायिक प्रथाओं का पालन करना, उचित दस्तावेज़ रखना और स्वास्थ्य बीमा पोर्टेबिलिटी और जवाबदेही अधिनियम (HIPAA) का अनुपालन करना, लेकिन अन्य व्यक्तिगत मामलों से संबंधित हैं।
इसी प्रकार, रेकी के अंतर्गत, हमें सरलीकृत विधियों का एक समूह प्रस्तुत किया जाता है।
रेकी के पांच सिद्धांतों के माध्यम से नैतिक मानक (यहाँ)।
सभी रेकी चिकित्सकों को जिस एक नैतिक सिद्धांत का पालन करना चाहिए वह है सहमति: हमेशा
दूरस्थ या व्यक्तिगत रूप से रेकी संचार करते समय सहमति अवश्य लें। व्यक्तिगत रूप से संचार करते समय, आप सीधे पूछ लेते हैं, लेकिन दूरस्थ संचार करते समय क्या करना चाहिए?

♦ पहले मौखिक या लिखित सहमति प्राप्त करें। यदि आपको सहमति प्राप्त नहीं होती है, तो...
रेकी न भेजें।
♦ यदि आप पूछने में असमर्थ हैं (जैसे कि आपातकालीन स्थिति में या काम करते समय)
किसी जानवर के साथ (उदाहरण के लिए, किसी जानवर के साथ) यह देखने का प्रयास करें कि क्या आप उससे सकारात्मक ऊर्जा प्राप्त कर सकते हैं। अपने मन में सहमति मांगें और देखें कि क्या आपको स्वीकृति का भाव महसूस होता है या अवरोध का, और उसी के अनुसार कार्य करें।
♦ यदि आपको अभी भी यह सुनिश्चित नहीं है कि आपको सहमति प्राप्त हुई है या नहीं, तो चैनल से संपर्क करें।
दूरस्थ रेकी इस इरादे से की जाती है कि यदि लक्षित व्यक्ति सहमत हो तो यह उस तक पहुंचे, और यदि वे सहमत न हों तो यह उस स्थान पर जाए जहां इससे सबसे अधिक लाभ हो।

यह काम किस प्रकार करता है
क्वांटम भौतिकी में, एंटैंगलमेंट नामक एक सिद्ध सिद्धांत है, जिसे आइंस्टीन ने "दूर से होने वाली रहस्यमय क्रिया" कहा था। जब पदार्थ के कण ऊर्जावान रूप से एंटैंगल हो जाते हैं, तो वे हमेशा के लिए एंटैंगल रहते हैं, और एंटैंगल कणों में से किसी एक पर लगाया गया कोई भी बल दूसरे कण को प्रभावित करता है, चाहे वे समय और स्थान के हिसाब से कितनी भी दूर क्यों न हों। क्योंकि बिग बैंग के समय सभी पदार्थ एंटैंगल थे, इसका मतलब है कि सब कुछ एक दूसरे से जुड़ा हुआ है। इसी तरह आप समय और स्थान के पार रेकी ऊर्जा भेज सकते हैं।
दूरस्थ रेकी का प्रयोग इरादे के माध्यम से किया जाता है। रेकी का उपयोग करके

डिस्टेंस सिंबल्स का उपयोग किसी विशिष्ट व्यक्ति, स्थान और समय पर एक निश्चित अवधि के लिए रेकी ऊर्जा भेजने के अपने इरादे को व्यक्त करने के लिए किया जाता है। रेकी डिस्टेंस सिंबल्स का उपयोग करके, चाहे वह पूर्ण रेकी सैंडविच के रूप में हो या एचएसजेडएन सैंडविच के रूप में, अपने इरादे को व्यक्त करने के साथ-साथ, आपको इसे अपने मन में या लिखकर भी व्यक्त करना चाहिए। उदाहरण के लिए, "मैं जोन्सबोरो, अर्कांसस में 411 मेन स्ट्रीट पर बॉब स्मिथ को द्वितीय डिग्री रेकी ऊर्जा प्रवाहित करने का इरादा रखता हूं, ताकि उनका भला हो सके।"

दूरस्थ उपचार की तकनीकें

दूरस्थ उपचार के लिए कई तकनीकें उपलब्ध हैं। अपनी अंतरात्मा के मार्गदर्शन के अनुसार इन तकनीकों को अपनाएं। दूरस्थ रेकी भेजने में इरादा ही सबसे महत्वपूर्ण है - इसकी कार्यप्रणाली समय और स्थान के पार रेकी भेजने का एक स्वरूप प्रदान करती है, जिससे आपको अपनी सुविधानुसार इसे करने की स्वतंत्रता मिलती है। सत्र के अंत में हमेशा अपने हाथों को ठंडे पानी के नीचे धोएं ताकि ऊर्जा का संबंध टूट जाए।

सरोगेट विधि

सरोगेट विधि प्रत्यक्ष रेकी सत्र के सबसे समान है। सरोगेट विधि में, आप अपने उपचार सहयोगी के स्थान पर गुड़िया या भरवां जानवर का उपयोग करते हैं।

1. अपनी उपचार प्रक्रिया में प्रतिनिधि के रूप में कार्य करने के अपने इरादे को स्पष्ट करें।

साथी, जैसे कि "मेरा इरादा है कि यह भरवां भालू जोन्सबोरो, अर्कांसस में बॉब स्मिथ के लिए एक ऊर्जावान प्रतिनिधि के रूप में काम करे।"

2. अपनी उंगलियों से दोनों हाथों पर पूरा रेकी सैंडविच बनाएं।

3. हाथ की विशेष मुद्राओं का उपयोग करते हुए अपने प्रतिनिधि को पूर्ण रेकी सत्र प्रदान करें।

या फिर एक सहज ज्ञान संबंधी सत्र।

फोटोग्राफ विधि

आप अपने उपचार सहयोगी की तस्वीर के साथ भी काम कर सकते हैं।

1. पूरी रेकी सैंडविच आकृति को तस्वीर पर लिखें (या तो अपने हाथ से)।

उंगली से या कलम या पेंसिल से)।

2. फोटो को अपने हाथों के बीच पकड़ें और रेकी ऊर्जा प्रवाहित करें।

तब तक तस्वीरें खींचते रहें जब तक आपको रुकने की प्रेरणा न मिले।

कागज के टुकड़े की विधि

यदि कोई तस्वीर उपलब्ध न हो, तो व्यक्ति की पहचान संबंधी जानकारी (जैसे नाम और पता) एक कागज पर लिखें, और फिर फोटोग्राफ विधि की तरह ही उस पर रेकी ऊर्जा प्रवाहित करें।

लघु सरोगेट विधि

किसी छोटी वस्तु, जैसे कि क्रिस्टल, को अपने उपचार सहयोगी के प्रतिनिधि के रूप में नामित करें और अपना इरादा व्यक्त करें, "यह क्रिस्टल (आपके उपचार सहयोगी का नाम) के लिए एक ऊर्जावान प्रतिनिधि के रूप में कार्य करेगा।"

1. अपनी उंगली से, छोटे से नमूने पर पूरा रेकी सैंडविच बनाएं।
2. अपनी उंगली से, अपने दोनों हाथों पर पूरा रेकी सैंडविच बनाएं।
3. छोटी सी आकृति को अपने हाथों के बीच पकड़ें और रेकी ऊर्जा का संचार करें।

जब तक आपको रुकने का संकेत न मिले, तब तक इसमें ऊर्जा लगाते रहें।

मिनी मी विधि

यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति को रेकी ऊर्जा प्रवाहित कर रहे हैं जिसकी ऊर्जा से आप बहुत अच्छी तरह परिचित हैं, जैसे कि कोई करीबी दोस्त, परिवार का सदस्य या पालतू जानवर, तो आप इस विधि का उपयोग कर सकते हैं।

1. अपनी उंगलियों का उपयोग करके अपने प्रत्येक हाथ पर पूरी रेकी सैंडविच आकृति बनाएं।
2. अपने हाथों को आपस में जोड़कर रखें और अपने उपचार सहयोगी को अपने बीच में कल्पना करें।

उन्हें ऊर्जा प्राप्त हो रही है।

3. जब तक आपको रुकने का मार्गदर्शन न मिले, तब तक रेकी ऊर्जा का संचार जारी रखें। दूरस्थ उपचार कक्ष

आप दूरस्थ उपचार सत्र के माध्यम से भी अपने उपचार साथी से ऊर्जावान रूप से मिल सकते हैं।

कमरा। दूरस्थ उपचार कक्ष स्थापित करने के लिए यहां दिए गए निर्देशित ध्यान का उपयोग करें। दूरस्थ उपचार कक्ष में किसी उपचार सहयोगी के साथ काम करने के लिए:

1. आंखें बंद करके आराम से बैठें या लेटें।
2. दोनों हाथों पर पूरा रेकी सैंडविच बनाएं।
3. जब तक आपको शांति और तनावमुक्ति का अनुभव न हो, तब तक गाशो ध्यान का अभ्यास करें। फिर, अपने दूरस्थ उपचार कक्ष की कल्पना करें।
4. अपने उपचार सहयोगी को कमरे में प्रवेश करते और आपके ऊपर लेटते हुए देखें।

उपचार की मेज।

5. सहज ज्ञान का उपयोग करते हुए, मन ही मन में रेकी सत्र का अभ्यास करें।

सत्र या हाथों की स्थिति।

समूह और परिस्थितिजन्य उपचार

आप समूहों और स्थितियों को रेकी हीलिंग भेज सकते हैं। ऐसा करने के लिए:

1. एक कागज पर स्थिति का विवरण या नामों को लिखें।
उन लोगों में से जिन्हें आप रेकी ऊर्जा प्रदान करेंगे।
2. कागज को मोड़ें और बाहर की तरफ पूरा रेकी सैंडविच लिखें।
3. अपनी उंगली से दोनों हाथों पर पूरा रेकी सैंडविच बनाएं।
4. कागज को अपने हाथों के बीच पकड़ें और उसमें रेकी ऊर्जा प्रवाहित करें।
5. रेकी ऊर्जा प्रवाहित करते समय, रेकी ऊर्जा भेजने का अपना इरादा व्यक्त करें।
यदि यह सबसे अधिक हित में हो और/या आपके पास ऐसा करने की सहमति हो, तो रेकी ऊर्जा को उस कागज़ पर लिखे लोगों, स्थानों और परिस्थितियों तक पहुँचाएँ। यदि यह सबसे अधिक हित में न हो या आपके पास सहमति न हो, तो रेकी ऊर्जा को वहाँ भेजने का अनुरोध करें जहाँ यह सर्वोच्च हित में हो।
6. जब तक आपको रुकने का संकेत न मिले, तब तक ऊर्जा को प्रवाहित करते रहें।
7. ऊर्जा के लिए धन्यवाद दें और इस बात की पुष्टि करें कि यह सेवा में ही व्यतीत होती है।
सबसे बड़ा लाभ।

रेकी बॉक्स

रेकी बॉक्स का उपयोग करके आप लोगों के बड़े समूह को ऊर्जा भेज सकते हैं। जिन लोगों को आप रेकी भेजना चाहते हैं, उनके नाम कागज की पर्चियों पर लिखकर रेकी बॉक्स में डाल दें। फिर, अपनी उंगलियों से दोनों हाथों पर पूरा रेकी सैंडविच बनाएं और बॉक्स को दोनों हाथों के बीच पकड़ें। बॉक्स में रेकी ऊर्जा प्रवाहित करते रहें जब तक आपको रुकने का संकेत न मिले।

आपका रेकी बॉक्स कुछ भी हो सकता है। आप ढक्कन वाले किसी भी कंटेनर का उपयोग कर सकते हैं। लकड़ी का डिब्बा, सजावटी गत्ते का डिब्बा या सजावटी सामान रखने वाला डिब्बा जैसी चीज़ें आपको आकर्षित कर सकती हैं। रेकी बॉक्स के साथ आपको कुछ चीज़ों से बचना चाहिए:

♦ धातु के बक्सों से बचें, क्योंकि वे रेकी ऊर्जा को परावर्तित कर देंगे।
इसे आत्मसात कर रहा है।
♦ बाहर से काले या लाल क्रिस्टल वाले डिब्बों से बचें, क्योंकि वे क्रिस्टल
ये सुरक्षात्मक होते हैं और रेकी ऊर्जा को बॉक्स में प्रवेश करने से रोक सकते हैं।

भविष्य के या दोहराए जाने वाले उपचारों की योजना बनाना

आप भविष्य के या दोहराए जाने वाले उपचारों को भी "प्रोग्राम" कर सकते हैं। यह सुनिश्चित करने का एक शानदार तरीका है कि किसी को जब भी रेकी की आवश्यकता हो, उसे तुरंत रेकी मिले, चाहे आप उस समय उपलब्ध हों या न हों।

आप इस विधि का उपयोग दोहराए जाने वाले उपचारों को सेट करने के लिए भी कर सकते हैं—उदाहरण के लिए,

यह उन लोगों के लिए है जिन्हें कई कार्यक्रमों में रेकी की आवश्यकता होती है। मैंने ऐसा अपनी एक साथी के साथ किया है जो कीमोथेरेपी करवा रही थीं, ताकि उन्हें रेकी मिल सके, भले ही मैं उनके प्रत्येक उपचार के दौरान उपलब्ध न रहूँ। ऐसा करने के लिए:

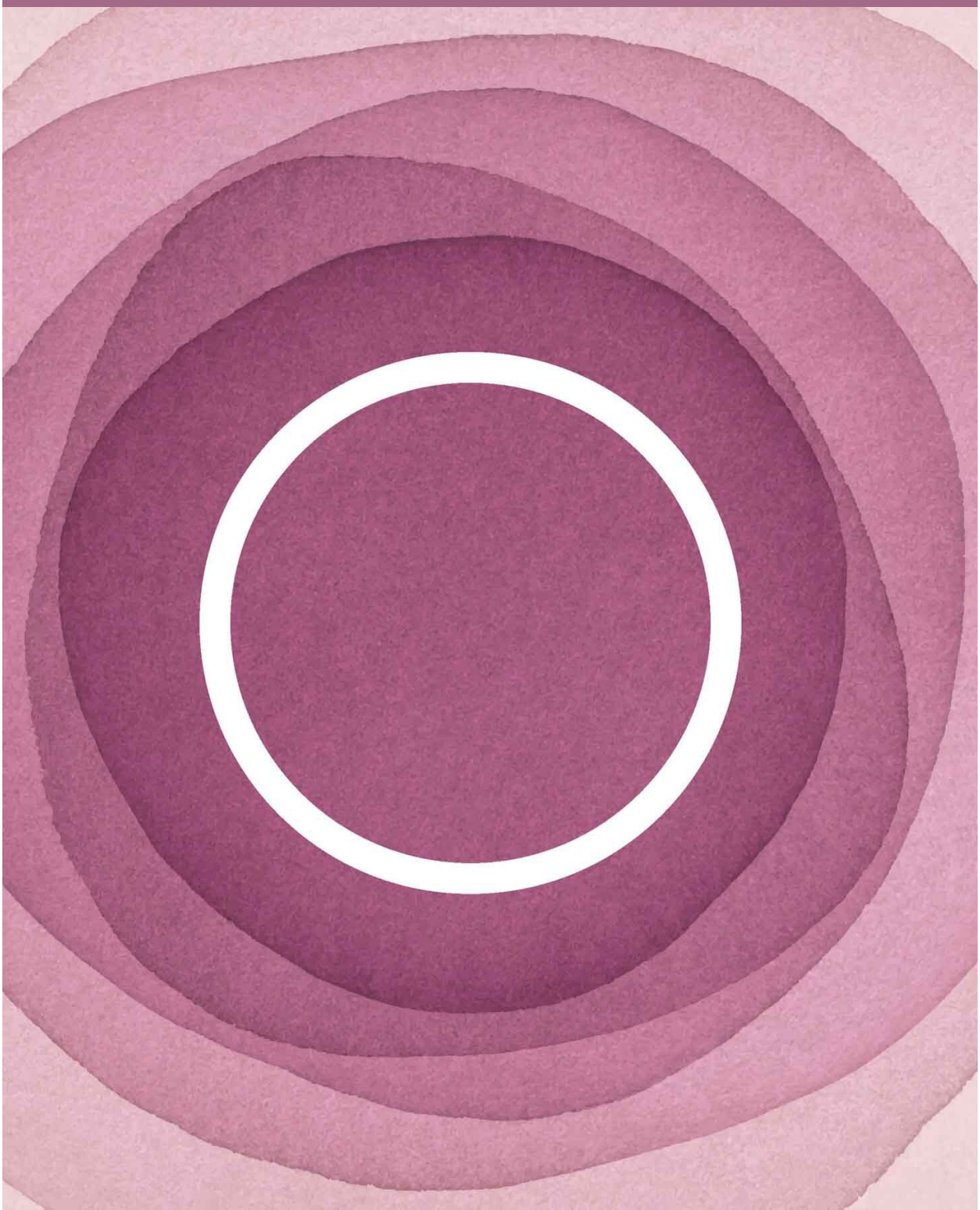
1. एक कागज पर व्यक्ति का नाम और तारीख, समय और

प्रत्येक रेकी उपचार की अवधि लिखें। उदाहरण के लिए, "जेसन व्हिटेकर, बुधवार 3 जून, 2020, सुबह 9:30 बजे से रात 11:30 बजे तक, उनके फ्रेंच फाइनल से पहले और उसके दौरान।" या "सिएटल की जिल जोन्स, स्तन कैंसर के लिए प्रत्येक कीमोथेरेपी अपॉइंटमेंट से पहले और बाद में 30 मिनट के लिए।" यदि आपके पास विशिष्ट तिथियां और समय हैं, तो उनका उपयोग करें। अन्यथा, बस यह लिखें कि रेकी कब, क्यों और कितनी देर तक दी जानी है।

2. कागज के टुकड़े को मोड़ें और उस पर पूरा रेकी सैंडविच लिखें। 3. अपनी उंगलियों से दोनों हथेलियों पर पूरा रेकी सैंडविच बनाएं।

4. कागज को अपनी हथेलियों के बीच पकड़ें और उस पर रेकी ऊर्जा प्रवाहित करें जब तक कि...

जब आपको रुकने का मार्गदर्शन मिले। जब आप ध्यान केंद्रित कर रहे हों, तो चाहें तो उस व्यक्ति का नाम और अपने इरादे को दोहरा सकते हैं कि यह आपके मन में कहाँ, कब, कितनी देर तक और कितनी बार प्रवाहित होता है।



अध्याय सात

भावनात्मक कल्याण के लिए रेकी अनुक्रम

अस्तित्व और आध्यात्मिक जागृति

प्रचुरता चेतना
करुणा
रचनात्मकता
क्षमा
अतीत के घावों को भरना
स्वस्थ यौनता
कर्मिक उपचार
एकता
आशावाद और आनंद
मानसिक अंतर्दृष्टि/अंतर्ज्ञान

निम्नलिखित 10 अनुक्रम भावनात्मक कल्याण और आध्यात्मिक जागृति के लिए ऊर्जा में परिवर्तन लाने में सहायक हो सकते हैं। रेकी उपचार इसका केवल एक हिस्सा है; ये अनुक्रम उस ऊर्जा को संतुलित करने में मदद कर सकते हैं जो भावनात्मक और आध्यात्मिक विकास में बाधक हो सकती है, लेकिन आपके उपचार सहयोगी को भी भावनात्मक और आध्यात्मिक कार्य करने और अपने समय में ऐसे अभ्यास करने के लिए तैयार रहना चाहिए जो इन ऊर्जावान परिवर्तनों में सहायक हों। प्रत्येक अनुक्रम के लिए, यदि आपने द्वितीय श्रेणी रेकी का प्रशिक्षण प्राप्त कर लिया है, तो अपने दोनों हाथों पर पूरा रेकी सैंडविच बनाएं। यदि आप प्रथम श्रेणी रेकी अभ्यासी हैं, तो भी आप अनुक्रम का उपयोग कर सकते हैं, लेकिन आप केवल हाथों की मुद्राओं का उपयोग करेंगे और प्रतीकों से संबंधित चरणों को छोड़ देंगे। प्रत्येक हाथ की मुद्रा को तीन मिनट तक या जब तक आपको आराम महसूस न हो, तब तक रोक कर रखें।

प्रचुरता चेतना

मेरे उपचार सहयोगी मुझसे अक्सर जिस विषय पर सवाल पूछते हैं, वह है प्रचुरता या समृद्धि। हालांकि ऐसा लग सकता है कि ये मुद्दे परिस्थितिजन्य हैं, वास्तव में ये आध्यात्मिक और भावनात्मक मुद्दे हैं जो आपकी चेतना और आपके ध्यान केंद्रित करने के तरीके से जुड़े हैं। यह समझना महत्वपूर्ण है कि समृद्धि और प्रचुरता का अर्थ केवल पर्याप्त धन होना ही नहीं है (हालांकि यह निश्चित रूप से इसका एक हिस्सा हो सकता है), बल्कि इसका अर्थ है अपने जीवन में उन चीजों की प्रचुरता लाना जो मायने रखती हैं, जैसे मित्र, परिवार, आनंद और अन्य।
प्रभावित चक्र

तीसरी आंख
▸

गला
▸

सौर जाल
▸

धार्मिक
▸

चरण-दर-चरण निर्देश
1. अपने उपचार सहयोगी के बगल में खड़े हो जाएं। अपने हाथों को हारा पर रखें।
2. अपने हाथों को नाभि के पास रखें।
3. अपने हाथों को सोलर प्लेक्सस की स्थिति में रखें।
4. अपने हाथों को गले की स्थिति में रखें।
5. अपने उपचार सहयोगी के सिर के पास जाएँ। अपने हाथों को वहाँ रखें।
निम्नलिखित क्रम: सिर का पिछला भाग – कान – आंखें।
6. अपने उपचार सहयोगी के पास लौटें। अपना प्रमुख हाथ रखें।
अपने उपचार सहयोगी के तृतीय नेत्र चक्र पर ध्यान केंद्रित करें और अपने गैर-प्रमुख हाथ को सौर जाल चक्र पर रखें। अपने हाथों के बीच ऊर्जा के प्रवाह की कल्पना करें।

सुझाव: एक कागज़ पर यह वाक्य लिखें, “मैं ब्रह्मांड का धन्यवाद करता/करती हूँ कि मेरे जीवन में मेरी सभी इच्छाओं और ज़रूरतों की प्रचुरता है।” कागज़ को मोड़ें और उस पर पूरा रेकी सैंडविच बनाएँ। रेकी सत्र के दौरान अपने उपचार साथी को इसे अपने ग्रहणशील (गैर-प्रमुख) हाथ में पकड़ने के लिए कहें।
करुणा

करुणा प्रेम का मानवीय स्वरूप है। यह हमें अपने अनुभव से बाहर निकलकर दूसरों के अनुभव में प्रवेश करने की अनुमति देती है, ताकि हम उनके बारे में सोचते समय, उनसे संवाद करते समय और उनके साथ व्यवहार करते समय प्रेम का भाव रख सकें। करुणा का विकास करना उन सबसे महत्वपूर्ण गुणों में से एक है जिन्हें हम साकार आत्मा के रूप में विकसित कर सकते हैं, क्योंकि यह हमें दूसरों के प्रति दया और स्नेह का भाव रखने में सक्षम बनाती है।
प्रभावित चक्र

गला
▸

दिल
▸

सौर जाल
▸

चरण-दर-चरण निर्देश
1. अपने उपचार सहयोगी के बगल में खड़े हो जाएं। अपना एक हाथ उनके पेट पर रखें।
अपने हाथों के बीच और हृदय चक्र पर ब्रिज पोजीशन में एक-एक उंगली रखें। कल्पना करें कि ऊर्जा आपके हाथों के बीच से होकर उनके हृदय तक प्रवाहित हो रही है।
2. यदि आप द्वितीय श्रेणी रेकी का अभ्यास करते हैं, तो चेहरे पर पूरा रेकी सैंडविच बनाएं।
अपने उपचार सहयोगी के हृदय चक्र को खोजें और अपने प्रमुख हाथ की तर्जनी और मध्यमा उंगली से उस पर तीन बार टैप करें।
3. हृदय के आकार की हाथ की मुद्रा धारण करें, गुलाबी ऊर्जा को प्रवाहित होते हुए कल्पना करें।
आपके हाथों से उनके दिल तक।

सलाह: जब आप अपने साथी को रेकी ऊर्जा प्रदान कर रहे हों, तो बौद्ध मंत्र "ओम माने पद्मे हम" (उच्चारण "ओम महनी पद मे हूम") का जाप करें। यह मंत्र मन से हृदय तक ऊर्जा के प्रवाह को बढ़ाने में मदद करता है, जिससे करुणा और समझ उत्पन्न हो सकती है।
रचनात्मकता

मनुष्य के रूप में जन्म लेने वाली आत्माओं का एक उद्देश्य सृजन करना है, और कई लोगों का मानना है कि अवतारित आत्माओं के रूप में हमारा प्राथमिक उद्देश्य ब्रह्मांड के सर्वोपरि हित में अपनी वास्तविकता का निर्माण करना है। रचनात्मक विचार त्रिकास्थि चक्र में उत्पन्न होते हैं और कंठ चक्र के माध्यम से व्यक्त होते हैं। इसलिए, रचनात्मक रूप से परिपूर्ण जीवन जीने के लिए इन दोनों चक्रों के बीच संतुलन आवश्यक है।
प्रभावित चक्र

गला
▸

दिल
▸

सौर जाल
▸

धार्मिक
▸

चरण-दर-चरण निर्देश
1. अपने उपचार सहयोगी के बगल में खड़े रहें। यदि आप द्वितीय डिग्री उपचार का अभ्यास करते हैं
रेकी करते समय, अपने उपचार साथी के त्रिकास्थि चक्र पर एसएचके सैंडविच बनाएं और अपने प्रमुख हाथ की तर्जनी और मध्यमा उंगली से इसे 3 बार टैप करें।
2. अपने हाथों को हारा मुद्रा में रखें। नारंगी प्रकाश की कल्पना करें।
आपके हाथों से प्रवाहित होकर आपके उपचार सहयोगी के मूल चक्र में प्रवेश कर रही है।
3. अपने हाथों को नाभि के पास रखें।
4. अपने हाथों को सोलर प्लेक्सस की स्थिति में रखें।

5. अपने हाथों को हृदय के आकार की मुद्रा में रखें।
6. द्वितीय डिग्री के अभ्यासकर्ताओं के लिए, अपने चेहरे पर SHK सैंडविच रेखा खींचें।
अपने उपचार सहयोगी के गले के चक्र को अपनी प्रमुख हाथ की तर्जनी और मध्यमा उंगली से तीन बार थपथपाएं।
7. गले की स्थिति में हाथ रखें। नीली रोशनी की कल्पना करें जो गले से निकल रही हो।
अपने हाथों को अपने उपचार साथी के गले के चक्र में ले जाएं।
8. अपने प्रमुख हाथ को अपने उपचार सहयोगी के हारा (हरिया) पर ले जाएं। इसे पकड़े रहें।
ब्रिज पोजीशन, जिसमें ऊर्जा को हारा से गले तक निर्बाध प्रवाह में प्रवाहित होते हुए देखा जाता है।

सुझाव: हीलिंग टेबल के नीचे एक क्रिएटिविटी क्रिस्टल ग्रिड रखें। एक साधारण वृत्त बनाएं। वृत्त के केंद्र में नीले रंग का पत्थर रखें, जैसे नीला कैल्साइट, सेलेस्टाइट या एक्वामरीन। केंद्र के पत्थर के चारों ओर वृत्त में 4 से 8 कार्नेलियन के टुकड़े रखें।
क्षमा

चाहे स्वयं को क्षमा करना हो या दूसरों को, यह व्यक्तिगत और आध्यात्मिक विकास का एक महत्वपूर्ण पहला कदम है। हम जीवन भर आहत होते रहते हैं। कभी-कभी हम खुद को चोट पहुँचाते हैं या ऐसी मूर्खतापूर्ण, अक्षम्य गलतियाँ कर बैठते हैं जो हमारे जीवन की दिशा को बदल देती हैं। हालाँकि, एक पूर्ण रूप से सक्षम और भावनात्मक एवं आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति के रूप में आगे बढ़ने के लिए, हमें अपने या दूसरों के प्रति उस क्रोध, आहतता और निराशा को त्यागना होगा जो इस गलत धारणा से उत्पन्न होती है कि कुछ होना ही नहीं चाहिए था। यह मानते रहना कि कुछ होना ही नहीं चाहिए था, वास्तविकता से बहस करने जैसा है और निम्न ऊर्जा उत्पन्न करता है जो हमें अपनी पूरी क्षमता से जीने से रोकती है। क्षमा अंततः स्वयं के प्रति करुणा का कार्य है। जब आप किसी को क्षमा करते हैं, तो आप यह नहीं कह रहे होते हैं, "जो तुमने किया वह ठीक है।" बल्कि, आप यह स्वीकार कर रहे होते हैं कि भले ही यह घटना घटी हो, आप इसे अपने जीवन को प्रभावित न करने देने का चुनाव कर रहे हैं।
प्रभावित चक्र

गला
▸

दिल
▸

सौर जाल

चरण-दर-चरण निर्देश

1. अपने उपचार सहयोगी से आंखें बंद करने और उस व्यक्ति की कल्पना करने के लिए कहें।
उन्हें क्षमा करना होगा। उन्हें बताएं कि जब आप रेकी ऊर्जा का संचार कर रही हों, तो उन्हें उस व्यक्ति से जुड़े ऊर्जावान बंधनों की कल्पना करनी चाहिए और "क्षमा करें" और "मुक्त करें" मंत्रों का जाप करते हुए स्वयं को उन बंधनों को तोड़ते हुए देखना चाहिए।
2. अपने उपचार सहयोगी के बगल में खड़े रहें। द्वितीय श्रेणी के चिकित्सक
अपने उपचार सहयोगी के सोलर प्लेक्सस चक्र पर SHK सैंडविच (CKR + SHK + CKR) बनाएं और अपने प्रमुख हाथ की तर्जनी और मध्यमा उंगली से इसे 3 बार टैप करें।
3. अपने हाथों को सोलर प्लेक्सस की मुद्रा में रखें। सुनहरे रंग की कल्पना करें।
आपके हाथों से निकलने वाली रोशनी आपके उपचार सहयोगी के सोलर प्लेक्सस चक्र में प्रवेश कर रही है।
4. अपनी उंगली से, अपने उपचार क्षेत्र पर पूरा रेकी सैंडविच बनाएं।
अपने साथी के हृदय चक्र को अपनी प्रमुख हाथ की तर्जनी और मध्यमा उंगली से तीन बार थपथपाएं।
5. अपने हाथों को हृदय के आकार में रखें। गुलाबी प्रकाश की कल्पना करें।
आपके हाथों से प्रवाहित होकर आपके उपचार सहयोगी के हृदय चक्र में प्रवेश कर रही है।
6. अपने हाथों को गले की मुद्रा में रखें। नीली रोशनी की कल्पना करें।
आपके हाथों से प्रवाहित होकर आपके उपचार सहयोगी के गले के चक्र में प्रवेश कर रही है।

सलाह: रोडोक्रोसाइट एक ऐसा क्रिस्टल है जो क्षमा की ऊर्जा उत्पन्न करता है। उपचार के दौरान अपने साथी के हृदय चक्र पर रोडोक्रोसाइट का एक साफ किया हुआ टुकड़ा रखें। हृदय चक्र पर पहुँचते ही क्रिस्टल के माध्यम से सीधे रेकी ऊर्जा प्रवाहित करें।
अतीत के घावों को भरना

यद्यपि हमारी आत्माएँ वर्तमान क्षण में विद्यमान होती हैं, फिर भी हमारे शरीर और मन अंतरिक्ष-समय के भ्रम के माध्यम से गति को वास्तविकता के रूप में अनुभव करते हैं। अंतरिक्ष-समय में गति करते हुए, हम अक्सर अपने अतीत के बोझ को अपने साथ ढोते हैं, जो कि आदतों, चोट, पीड़ा और आघात के रूप में होता है। यह रेकी प्रक्रिया अतीत के प्रभाव को कम करने में मदद कर सकती है, ताकि हम वर्तमान पर ध्यान केंद्रित करते हुए आगे बढ़ सकें।
प्रभावित चक्र

सौर जाल

धार्मिक

जड़

चरण-दर-चरण निर्देश

1. अपने उपचार सहयोगी के बगल में खड़े हो जाएं। एसएचके सैंडविच को उनके ऊपर बनाएं।
अपने उपचार सहयोगी के मूल चक्र को खोजें और अपने प्रमुख हाथ की तर्जनी और मध्यमा उंगली से उस पर तीन बार टैप करें।
2. अपने हाथों को कमर के पास रखें। लाल बत्ती की कल्पना करें।
आपके हाथों से प्रवाहित होकर आपके उपचार सहयोगी के मूल चक्र में प्रवेश कर रही है।
3. अपने हाथों को हारा मुद्रा में रखें। लाल-नारंगी प्रकाश की कल्पना करें।
आपके हाथों से प्रवाहित होकर आपके उपचार सहयोगी के हारा में प्रवेश कर रही है।
4. अपने उपचार सहयोगी की नाभि पर SHK सैंडविच बनाएं और उसे थपथपाएं।
अपने प्रमुख हाथ की तर्जनी और मध्यमा उंगली से तीन बार दोहराएं।
5. अपने हाथों को नाभि के पास रखें। नारंगी प्रकाश की कल्पना करें।
आपके हाथों से प्रवाहित होकर आपके उपचार सहयोगी के त्रिकास्थि चक्र में प्रवेश करती हुई ऊर्जा।
6. अपने उपचार सहयोगी के सोलर प्लेक्सस पर SHK सैंडविच बनाएं।
चक्र पर अपने प्रमुख हाथ की तर्जनी और मध्यमा उंगली से तीन बार टैप करें।
7. अपने हाथों को सोलर प्लेक्सस की स्थिति में रखें।
8. सत्र के अंत में, अपने उपचार सहयोगी को बैठने के लिए कहें। झाड़ू लगाएँ।
अपने सिर से लेकर पैरों तक की आभा को ज़मीन से छूते हुए महसूस करें, ताकि ऊर्जा स्थिर हो जाए। ऐसा करते समय, कल्पना करें कि आपने जो ऊर्जा छोड़ी है, वह सारी नीचे की ओर आभा से निकलकर पृथ्वी में समा रही है।

सुझाव: रेकी सत्र के दौरान, अपने उपचार साथी को यह कल्पना करने का सुझाव दें कि अतीत के दुख उनके ऊर्जा क्षेत्र में गहरे साये के रूप में मौजूद हैं और फिर रेकी ऊर्जा के उनके शरीर में व्याप्त होने पर वे गहरे साये प्रकाश में विलीन हो जाते हैं।
स्वस्थ यौनता

यौन संबंध के प्रति अस्वस्थ आत्मबोध मुख्य रूप से त्रिकास्थि चक्र से संबंधित है, लेकिन जीवन में उत्पन्न होने वाली कई समस्याएं इसमें योगदान दे सकती हैं, जैसे सामाजिक और धार्मिक मान्यताएं और संदेश, नकारात्मक यौन अनुभव, और आत्म-प्रेम और आत्म-सम्मान की कमी। इसलिए, यद्यपि सौर जाल पर काम करना यौन पहचान और स्वस्थ कामुकता को मजबूत और स्पष्ट करने का प्राथमिक तरीका है, आपको उन बहुआयामी भावनात्मक, सामाजिक और शारीरिक कारणों पर भी ऊर्जावान रूप से काम करने की आवश्यकता है जो इसे प्रभावित कर सकते हैं।
प्रभावित चक्र

सौर जाल
▸

धार्मिक
▸

जड़
▸

चरण-दर-चरण निर्देश
1. अपने उपचार सहयोगी के बगल में खड़े हो जाएं। अपने उपचार क्षेत्र पर CKR रेखा खींचें।
अपने पार्टनर के रूट चक्र को अपनी प्रमुख हाथ की तर्जनी और मध्यमा उंगली से तीन बार टैप करें।
2. अपने हाथों को कमर के पास वाली स्थिति में रखें।
3. अपने प्रमुख हाथ को कमर के पास रखें और उसे हिलाएं।
दूसरी ओर हारा को।
4. अपने प्रमुख हाथ को हारा की ओर ले जाएं ताकि दोनों हाथ इस स्थिति में हों।
पद।
5. अपने गैर-प्रमुख हाथ को नाभि के स्थान पर ले जाएं और उसे पकड़े रहें।
आपका दूसरा हाथ अभी भी हारा मुद्रा में है।

6. अपने प्रमुख हाथ को नाभि के पास वाली स्थिति में ले जाएं ताकि दोनों हाथ
नाभि की स्थिति में हैं।
7. अपने गैर-प्रमुख हाथ को सोलर प्लेक्सस की स्थिति में ले जाएं।
अपने दूसरे हाथ को नाभि की स्थिति में स्थिर रखें।
8. दोनों हाथों को सोलर प्लेक्सस की स्थिति में ले जाएं।
9. अपने प्रमुख हाथ को सोलर प्लेक्सस की स्थिति पर रखते हुए, आगे बढ़ें।
अपने दूसरे हाथ को कमर के पास वाली स्थिति में रखें।
10. दोनों हाथों को वापस कमर के पास वाली स्थिति में ले जाएं। अपने हाथों को ऊपर की ओर रखें।
हाथों को कमर से हृदय तक ऊपर की ओर ले जाएं। ऐसा करते समय कल्पना करें कि आप कमर से हृदय तक ऊर्जा खींच रहे हैं, ताकि यह शारीरिक ऊर्जा हृदय की प्रेममयी उपस्थिति में समाहित हो जाए।

सलाह: जिन लोगों को यौन या लैंगिक पहचान से जुड़ी गहरी समस्याएं हैं, या जिन्होंने अतीत में यौन उत्पीड़न के दर्दनाक अनुभव झेले हैं, उनके लिए किसी योग्य पेशेवर से परामर्श लेना उचित होगा। इससे उन्हें इस मुद्दे से जुड़ी अपनी जटिल भावनाओं को समझने में मदद मिलेगी। परामर्श चिकित्सा, गहरी भावनात्मक और आध्यात्मिक समस्याओं से निपटने में बहुत सहायक हो सकती है।
कर्मिक उपचार

आपका कर्म उन चुनौतियों और समस्याओं का समूह है जिनके साथ आप प्रत्येक जन्म में आते हैं। कर्म कोई दंड नहीं है; बल्कि, यह उन परिस्थितियों, चुनौतियों, व्यक्तित्व लक्षणों और रिश्तों का समूह है जिनके साथ आप इस जन्म में काम करने के लिए सहमत होते हैं ताकि आप एक अधिक परिपूर्ण आत्मा बन सकें। कर्मिक उपचार की यह प्रक्रिया हमें उन कर्मिक समस्याओं को समझने और उनसे निपटने में मदद करने के लिए है जिनसे हम जूझ रहे हैं—न कि उन्हें दूर करने के लिए।
प्रभावित चक्र

ताज
▸

जड़
▸

चरण-दर-चरण निर्देश

1. अपने उपचार सहयोगी के सिर के पास खड़े हो जाएं। अपने हाथों को उनकी आंखों में रखें।
हाथ की स्थिति।
2. अपने हाथों को कान के पास वाली स्थिति में रखें।
3. अपने हाथों को सिर के पीछे की ओर रखें।
4. अपने उपचार सहयोगी के बगल में जाएं और अपने हाथों को उनकी कमर के भीतरी भाग पर रखें।
हाथ की स्थिति।
5. अपने प्रमुख (दान देने वाले) हाथ को वापस अपने उपचार केंद्र के शीर्ष पर ले जाएं।
अपने साथी के सिर को पकड़ें और अपने गैर-प्रमुख (प्राप्त करने वाले) हाथ को कमर के पास वाली स्थिति में रखें। कल्पना करें कि ऊर्जा आपके हाथों के बीच प्रवाहित हो रही है।

सलाह: अपने उपचार सहयोगी को सत्र के दौरान अपने गैर-प्रमुख हाथ में स्नोफ्लेक ओब्सीडियन का एक टुकड़ा पकड़ने के लिए कहें। यह क्रिस्टल रूट चक्र की ऊर्जा को क्राउन चक्र की ऊर्जा से जोड़ता है, जिससे कर्म संबंधी मुद्दों के बारे में ज्ञान और समझ प्राप्त करने में मदद मिलती है।
एकता

एकात्मता का अर्थ है सर्वस्व से अपने जुड़ाव को समझना। यह आपके भौतिक शरीर में रहते हुए भी स्रोत ऊर्जा से जुड़ाव है, वह ऊर्जा जिससे हर कोई और हर चीज उत्पन्न हुई है और भौतिक शरीर धारण करने का अनुभव समाप्त होने के बाद उसी में विलीन हो जाएगी। चाहे आप इसे पहचानें या न पहचानें, आप अपने भौतिक शरीर में रहते हुए भी एकात्मता का हिस्सा हैं, लेकिन आप कुछ ऐसे अवरोधों के साथ आए हैं जो आपको स्वयं को एक पृथक प्राणी के रूप में अनुभव करने के लिए प्रेरित करते हैं। स्वयं को एक शरीरधारी व्यक्ति के रूप में पहचानते हुए भी एकात्मता के प्रति जागरूकता आध्यात्मिक विकास की ओर ले जा सकती है।
प्रभावित चक्र

ताज
▸

सौर जाल
▸

जड़

चरण-दर-चरण निर्देश

1. अपने उपचार सहयोगी के चरणों में खड़े हो जाएं और अपने हाथों को इस प्रकार पकड़ें
हाथों की स्थिति का निम्नलिखित क्रम: पैर – टखने – घुटने।

2. अपने हीलिंग पार्टनर के बगल में जाएं। पूरी रेकी सैंडविच मुद्रा बनाएं।
उनके मूल चक्र के ऊपर अपना हाथ रखें और अपनी प्रमुख हाथ की तर्जनी और मध्यमा उंगली से उस पर तीन बार टैप करें।

3. जांघ के पास हाथ की स्थिति बनाए रखें।

4. उनके सोलर प्लेक्सस चक्र पर पूरा रेकी सैंडविच बनाएं और उसे थपथपाएं।
अपने प्रमुख हाथ की तर्जनी और मध्यमा उंगली से तीन बार करें।

5. अपने हाथों को सोलर प्लेक्सस की स्थिति में रखें।

6. अपने हीलिंग पार्टनर के सिर की ओर बढ़ें। उस पर पूरा रेकी सैंडविच बनाएं।
उनके सिर के ऊपरी हिस्से को छूएं और अपने प्रमुख हाथ की तर्जनी और मध्यमा उंगली से उस पर तीन बार थपथपाएं।

7. अपने हाथों को निम्नलिखित क्रम में रखें: पीठ के पीछे
सिर – कान – आंखें।

8. अपने उपचार सहयोगी के बगल में जाएँ। अपने प्रमुख हाथ को उनके पास रखें।
अपने उपचार सहयोगी के सिर के शीर्ष भाग पर अपना गैर-प्रमुख हाथ जांघों के बीच की मुद्रा में रखते हुए रखें। अपने हाथों के बीच ऊर्जा के प्रवाह की कल्पना करें।

सुझाव: सत्र के दौरान चंदन के एसेंशियल ऑयल को डिफ्यूज़ करें, क्योंकि चंदन स्रोत ऊर्जा से एक मजबूत और गहरा संबंध स्थापित करने में सहायक होता है।

आशावाद और आनंद

मुश्किल समय में किसी भी बात को लेकर आशावादी या खुश रहना कठिन हो सकता है। हालांकि, आशावाद और खुशी प्रेम ऊर्जा से जुड़े होते हैं, और अपने भीतर इन गुणों को खोजने से हमें सबसे कठिन समय से भी उबरने में मदद मिल सकती है। यह क्रम आपके साथी को अपने जीवन में इन गुणों को विकसित करने में मदद कर सकता है।

प्रभावित चक्र

गला

दिल

सौर जाल

चरण-दर-चरण निर्देश
1. अपने उपचार सहयोगी के बगल में खड़े हो जाएं। अपने चेहरे पर SHK सैंडविच का चित्र बनाएं।
अपने साथी के हृदय चक्र को लक्षित करें और अपने प्रमुख हाथ की तर्जनी और मध्यमा उंगली से उस पर तीन बार टैप करें।
2. अपने हाथों को हृदय के आकार की मुद्रा में रखें।
3. अपने गैर-प्रमुख हाथ को सोलर प्लेक्सस की स्थिति में ले जाएं।
अपने दूसरे हाथ को हृदय की मुद्रा में रखें।
4. अपने गैर-प्रमुख हाथ को सोलर प्लेक्सस की स्थिति से हटाकर...
अपने दूसरे हाथ को हृदय की स्थिति में रखते हुए, गले की स्थिति में हाथ रखें।
5. दोनों हाथों को एक बार फिर हृदय की स्थिति में वापस ले आएं।

सलाह: हृदय की ऊर्जा को खोलने में सहायता के लिए पूरे सत्र के दौरान 639 हर्ट्ज सोलफेगियो युक्त संगीत बजाएं (कई ऐप और यूट्यूब वीडियो उपलब्ध हैं)।
मानसिक अंतर्दृष्टि/अंतर्ज्ञान

हर किसी में अपने भीतर के उच्चतर स्व, मार्गदर्शकों और स्रोत ऊर्जा से सहज मार्गदर्शन प्राप्त करने की क्षमता होती है। हालांकि, कुछ लोग किसी भी कारण से उस अंतर्दृष्टि को अवरुद्ध कर देते हैं या इतने लंबे समय तक उसकी अनदेखी करते हैं कि वह मौन हो जाती है। यह प्रक्रिया आपके उपचार सहयोगी को स्वयं के इस अत्यंत महत्वपूर्ण पहलू से पुनः जुड़ने में मदद कर सकती है।
प्रभावित चक्र

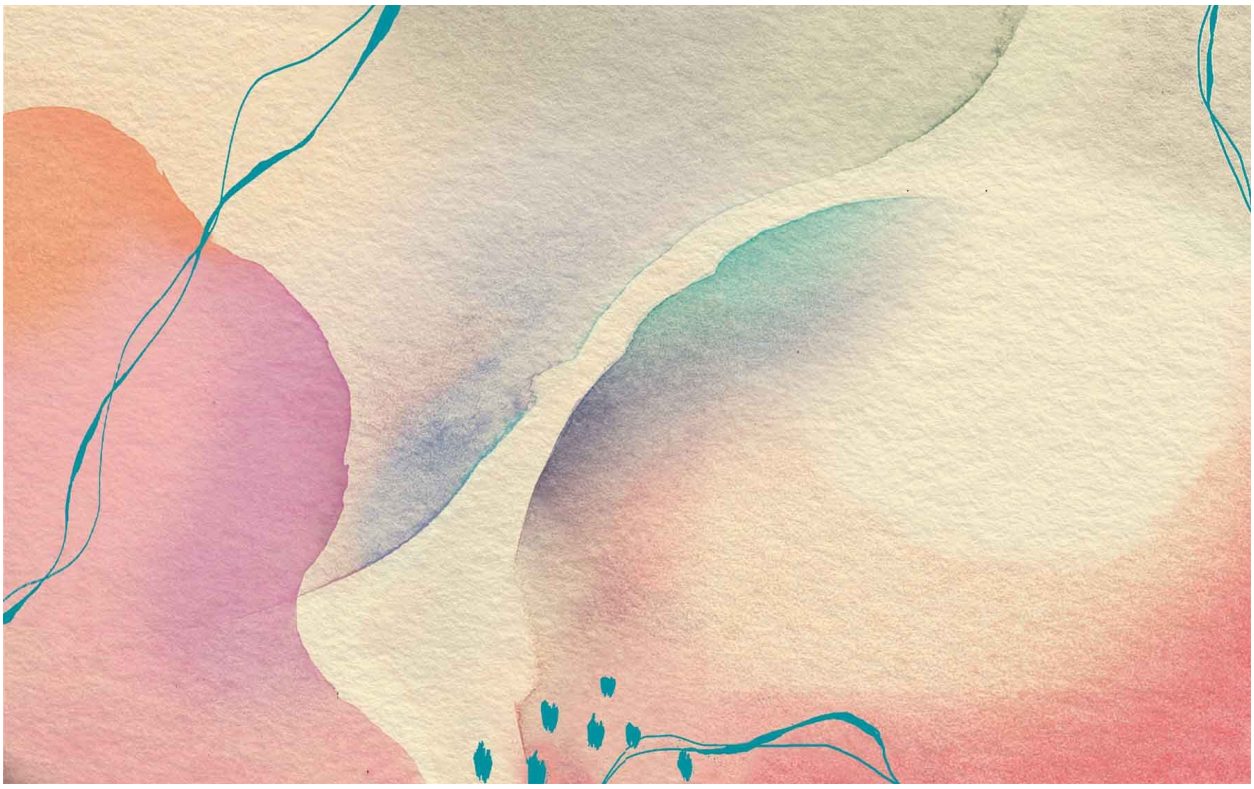
ताज

तीसरी आंख

चरण-दर-चरण निर्देश

1. अपने उपचार सहयोगी के सिर के पास खड़े हो जाएं। HSZN सैंडविच का चित्र बनाएं।
अपने उपचार सहयोगी के क्राउन चक्र को खोजें और अपने प्रमुख हाथ की तर्जनी और मध्यमा उंगली से उस पर तीन बार टैप करें।
2. अपने उपचार सहयोगी के तृतीय नेत्र चक्र पर एचएसजेडएन सैंडविच बनाएं।
और अपने प्रमुख हाथ की तर्जनी और मध्यमा उंगली से इसे तीन बार टैप करें।
3. अपने हाथों को आंखों के सामने वाली मुद्रा में रखें।
4. अपने हाथों को कान के पास वाली मुद्रा में रखें।
5. अपने हाथों को सिर के पीछे की ओर रखें।
6. अपने प्रमुख हाथ को क्राउन चक्र पर और अपने गैर-प्रमुख हाथ को क्राउन चक्र पर रखें।
अपने हाथ को तृतीय नेत्र चक्र पर रखें। अपने हाथों के बीच ऊर्जा के प्रवाह की कल्पना करें। इस ब्रिज पोज़िशन को तीन मिनट तक या जब तक आपको विश्राम का अहसास न हो, तब तक बनाए रखें।

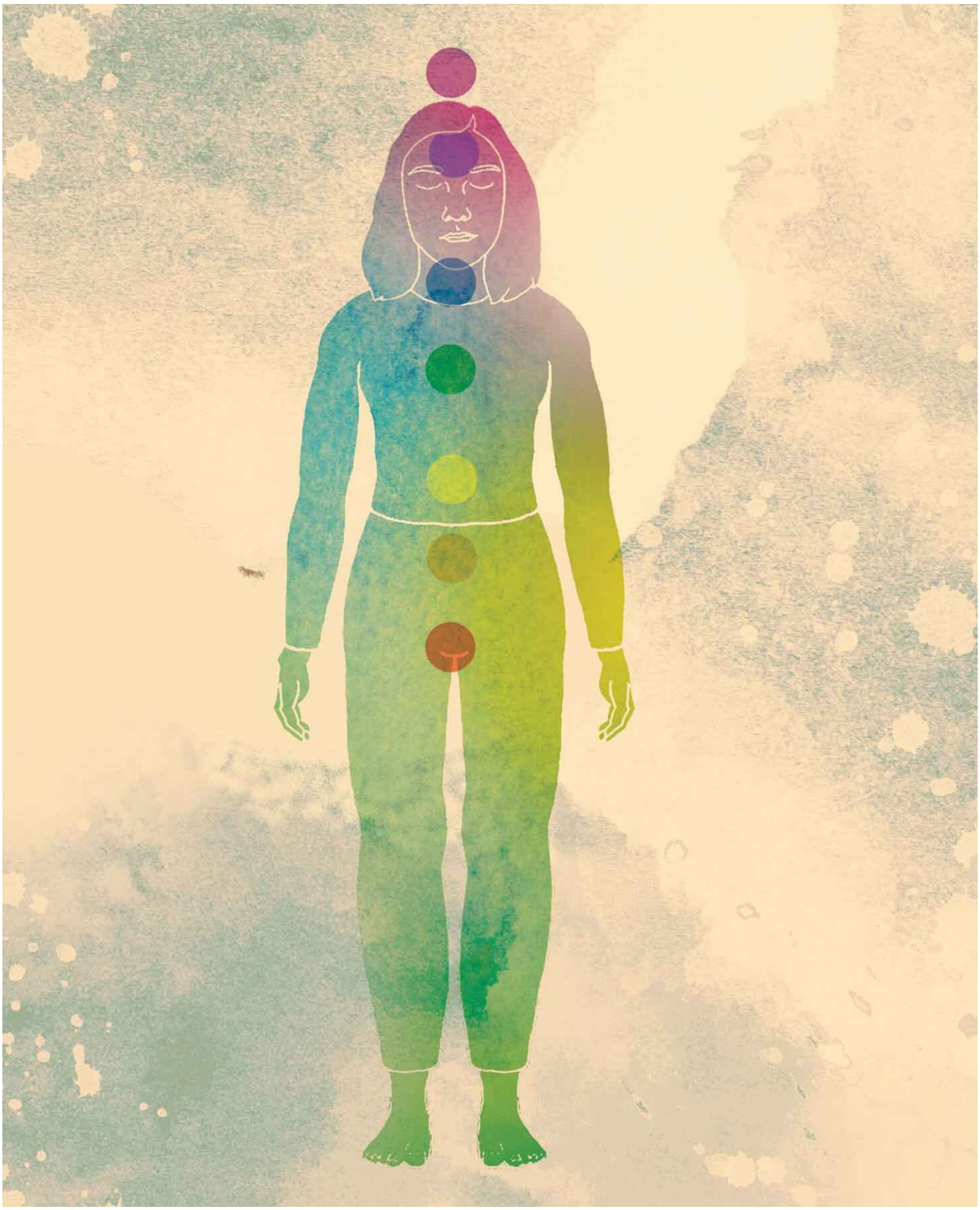
सुझाव: सहज ऊर्जा से जुड़ने में मदद करने के लिए, अपने उपचार सहयोगी के सिर के दोनों ओर, माथे के स्तर पर एक-एक एमेथिस्ट क्रिस्टल रखें।



भाग तीन

तृतीय डिग्री रेकी

तृतीय डिग्री रेकी को शिंपिडन या रेकी मास्टर-टीचर डिग्री के नाम से भी जाना जाता है। इस डिग्री में, आप रेकी मास्टर-टीचर बनना सीखेंगे और साथ ही रेकी मास्टर प्रतीक, जिसे दाई को म्यो ("डे-को-मी-ओ") कहा जाता है, से अभ्यस्त होंगे, जो आपको रेकी मास्टर ऊर्जा को प्रवाहित करने की अनुमति देता है। आप यह भी सीखेंगे कि अन्य लोगों को तीनों डिग्री के रेकी अभ्यासी कैसे बनाया जाए और लोगों को रेकी ऊर्जा की विभिन्न डिग्री से कैसे अभ्यस्त किया जाए। हमेशा की तरह, इसे सक्रिय करने के लिए आपको एक रेकी मास्टर-टीचर द्वारा रेकी मास्टर-टीचर डिग्री और रेकी मास्टर प्रतीक से अभ्यस्त होना आवश्यक है।



अध्याय आठ

मास्टर-टीचर रेकी प्रशिक्षण

इस अध्याय में, आप रेकी मास्टर-टीचर बनने की बुनियादी बातें सीखेंगे, जिसमें रेकी मास्टर-टीचर का प्रतीक दाई को म्यो भी शामिल है। हम इस शक्तिशाली उपचार कला को सिखाने और दूसरों को इससे जोड़ने में निहित नैतिक, आध्यात्मिक और व्यावहारिक जिम्मेदारियों पर भी चर्चा करेंगे।

रेकी मास्टर की भूमिका

बहुत से लोग जो रेकी मास्टर-टीचर डिग्री प्रशिक्षण और दीक्षा प्राप्त करना चाहते हैं, वे ऐसा इसलिए करते हैं क्योंकि वे दूसरों के साथ रेकी साझा करना चाहते हैं और उन्हें एक सशक्त उपचार पद्धति से परिचित कराना चाहते हैं। ये लोग अक्सर आगे चलकर अपनी रेकी कक्षाएं और दीक्षाएं भी प्रदान करते हैं। कुछ अन्य लोग अपने निजी उद्देश्यों के लिए रेकी मास्टर-टीचर डिग्री प्राप्त करते हैं, चाहे वह उपचार के दौरान अधिक शक्तिशाली रेकी ऊर्जा का संचार करना हो, या फिर उसुई रयोहो रेकी के बारे में अधिक से अधिक जानना हो। हर कोई रेकी मास्टर-टीचर डिग्री की ऊर्जा की ओर बढ़ना नहीं चाहता, इसलिए यह जानने के लिए अपनी अंतरात्मा की आवाज सुनें कि क्या यह आपके लिए सही है।

आध्यात्मिक जिम्मेदारियाँ

क्योंकि आप एक रेकी मास्टर-टीचर हैं, इसलिए कई लोग आपको अपना मार्गदर्शक या शिक्षक मानेंगे। आध्यात्मिक रूप से, आपका कर्तव्य है कि आप दूसरों को उनकी ऊर्जा उपचार यात्रा में इस तरह से सहायता करें जिससे उनका सर्वोपरि हित सिद्ध हो। इसमें रेकी के अभ्यास से जुड़े आध्यात्मिक सिद्धांतों, जैसे कि रेकी के पाँच सिद्धांत, और ध्यान, वर्तमान पर एकाग्रता और अभिकल्पना जैसी संबंधित अवधारणाओं को सिखाना शामिल है।

बहुत से लोग आपसे अपने जीवन में आध्यात्मिक नेतृत्व की भूमिका निभाने की अपेक्षा करते हैं।

मेरा मानना है कि एक बार जब कोई मुझसे रेकी सीख लेता है, तो मुझे उनके जीवन में आध्यात्मिक सहयोग प्रदान करना चाहिए ताकि वे रेकी अभ्यासी के रूप में अपना जीवन व्यतीत कर सकें। इसलिए, मैं सोशल मीडिया, ईमेल, वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग और संपर्क के अन्य माध्यमों से छात्रों के लिए उपलब्ध रहता हूँ ताकि मैं उन्हें निरंतर शिक्षा और सहायता प्रदान कर सकूँ।

यही वह आध्यात्मिक सहयोग का स्तर है जो मैं अपने रेकी प्रशिक्षकों को देना चाहती हूँ।

विद्यार्थियों, एक रेकी मास्टर-टीचर के रूप में यह आप पर निर्भर करता है कि आप किस स्तर का आध्यात्मिक सहयोग प्रदान करना चाहते हैं। आपको गुरु या आध्यात्मिक आदर्श बनने की आवश्यकता नहीं है; आप भी मनुष्य ही हैं। लेकिन, जिस हद तक आप सहज महसूस करते हैं, आप अपने विद्यार्थियों के लिए आध्यात्मिक सहयोग का स्रोत बन सकते हैं।

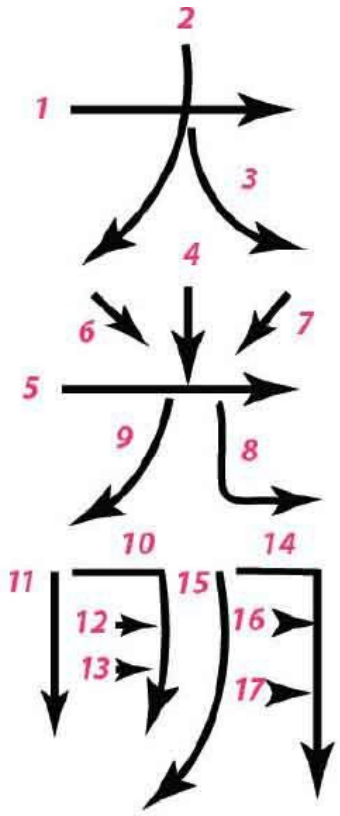
व्यावहारिक जिम्मेदारियाँ
एक रेकी मास्टर-टीचर के रूप में, आपके पास कई व्यावहारिक जिम्मेदारियां हैं:

♦ अपने छात्रों को उसुई रयोहो रेकी के इतिहास और इसके बारे में सिखाएं।
पश्चिम में इसके प्रसार में अंतर्निहित प्राथमिक कारक।
♦ रेकी के सभी स्तरों के लिए रेकी प्रशिक्षण और दीक्षा प्रदान करें। ♦ लिखित सामग्री, जैसे कि नियमावली (आप इस पुस्तक का उपयोग कर सकते हैं) प्रदान करें।
मैनुअल) और हैंडआउट्स।
♦ द्वितीय डिग्री और मास्टर-टीचर के छात्रों को प्रतीकों के बारे में सिखाएं
प्रत्येक डिग्री।
♦ प्रत्येक रेकी डिग्री के लिए आवश्यक जानकारी प्रदान करें। ♦ प्रत्येक रेकी डिग्री से जुड़े नैतिक मूल्यों और सिद्धांतों को सिखाएं। ♦ उपचार करने वाले सहयोगियों को रेकी प्रदान करें। ♦ छात्रों को रेकी उपचार प्रदान करना सिखाएं ताकि वे सर्वोपरि हित में कार्य कर सकें।

परंपरागत गुरु-शिक्षक रेकी प्रतीक
उसुई रयोहो रेकी में, एक प्रतीक आपको मास्टर-टीचर डिग्री रेकी ऊर्जा तक पहुँचने की अनुमति देता है। इस प्रतीक को दाई को म्यो कहा जाता है। रेकी अट्यूनमेंट में उपयोग के लिए एक दूसरा प्रतीक भी उपलब्ध है जिसे राकु कहा जाता है, हालाँकि यह उसुई रयोहो रेकी में कम पारंपरिक प्रतीक है। मैं ग्राउंडिंग के लिए अपने अट्यूनमेंट में राकु का उपयोग करता हूँ।

दाई को मायो

प्रतीक और उसे बनाने का तरीका



उच्चारण और संक्षिप्ताक्षर

दाई को मायो का उच्चारण "डे-कोह-मी-ओह" है; संक्षिप्त DKM.

अर्थ

डीकेएम का अर्थ है "चमकदार प्रकाश"। डीकेएम आपको मास्टर-टीचर डिग्री की ऊर्जा तक पहुँचने और उसे प्रवाहित करने की अनुमति देता है। द्वितीय डिग्री रेकी के सभी प्रतीकों के स्थान पर डीकेएम का उपयोग करें। उदाहरण के लिए, पूरे रेकी सैंडविच का उपयोग करने के बजाय, आप केवल डीकेएम बना सकते हैं। इसका अपवाद अट्यूनमेंट के दौरान है, जब आप अपने छात्रों को प्रत्येक प्रतीक से अट्यून करते समय द्वितीय डिग्री के प्रतीकों का उपयोग करेंगे।

मंत्र

हालांकि डीकेएम का कोई विशिष्ट मंत्र नहीं है, लेकिन इसका उपयोग करते समय, प्रतीक का नाम ज़ोर से या मन में तीन बार दोहराएँ। जब आप इसे अपने उपचार सहयोगी के शरीर पर बनाते हैं, तो अपनी उंगलियों से इसे तीन बार थपथपाएँ।

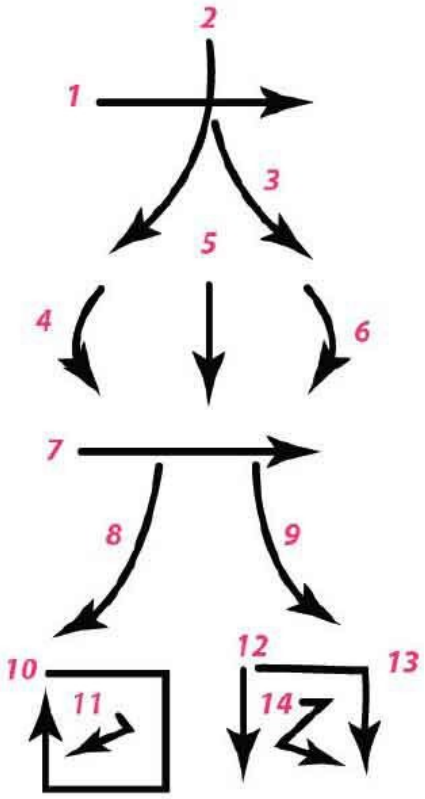
कब उपयोग करें

♦ सामंजस्य स्थापित करने के दौरान

♦ द्वितीय डिग्री रेकी के सभी प्रतीकों के स्थान पर ♦ शरीर, मन और आत्मा के बीच ऊर्जा संतुलन स्थापित करने के लिए ♦ ध्यान से पहले, अपने ध्यान में रेकी ऊर्जा को समाहित करने के लिए

आचरण

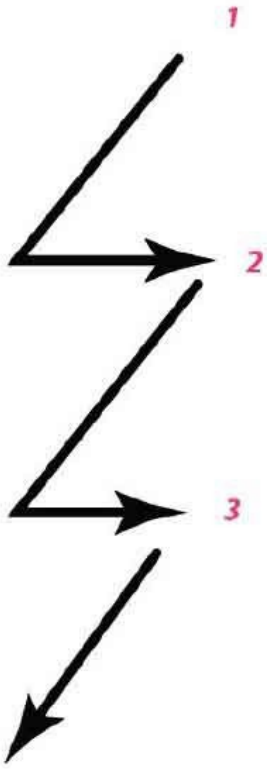
वैकल्पिक संस्करण



डीकेएम के कई वैकल्पिक संस्करण उपलब्ध हैं। यदि इनमें से कोई संस्करण आपको पसंद आए, तो आप बेझिझक डीकेएम के स्थान पर उसका उपयोग कर सकते हैं।

राकु

प्रतीक और उसे बनाने का तरीका



उच्चारण और संक्षिप्ताक्षर
राकु का उच्चारण “रा-कू” होता है; इसका कोई संक्षिप्त रूप नहीं है।

अर्थ
राकु को "अग्नि सर्प" या "अग्नि अजगर" के नाम से भी जाना जाता है।

मंत्र
राकु का कोई विशिष्ट मंत्र नहीं है। इसका उपयोग करते समय प्रतीक का नाम ज़ोर से या मन में तीन बार दोहराएँ। जब आप इसे अपने उपचार सहयोगी के शरीर पर बनाएँ, तो अपनी उंगलियों से इसे तीन बार थपथपाएँ।

कब उपयोग करें

♦ किसी भी रेकी सत्र के अंत में ग्राउंडिंग के लिए ♦ जब भी आपको ग्राउंडिंग की आवश्यकता महसूस हो ♦ रेकी अट्यूनमेंट के अंत में अपने छात्र की ऊर्जा को ग्राउंड करने के लिए

गैर-पारंपरिक रेकी मास्टर प्रतीक

डीकेएम उसुई रयोहो रेकी में पारंपरिक रेकी मास्टर का प्रतीक है। आपको रेकी की अन्य प्रणालियाँ भी मिलेंगी जो अलग-अलग रेकी मास्टर प्रतीकों या प्रतीकों के एक बिल्कुल अलग सेट का उपयोग करती हैं। उदाहरण के लिए, करुणा की रेकी में, आप प्रतीकों का एक पूरी तरह से अलग सेट सीखते हैं, जिनके बारे में कहा जाता है कि वे रेकी मास्टर की ऊर्जा से परे जाकर अधिक विशिष्ट इरादे को साकार करने में सक्षम हैं।

दूसरों को रेकी से परिचित कराना

एक रेकी मास्टर-टीचर के रूप में, आप दूसरों को उसुई रयोहो रेकी ऊर्जा के सभी स्तरों से अवगत करा सकते हैं। मैं इस भूमिका को सम्मान और जिम्मेदारी दोनों मानता हूँ।

क्योंकि रेकी एक बहुत ही शक्तिशाली और सशक्त चिकित्सा पद्धति है, इसलिए इससे पहले कि आप दूसरों को रेकी सिखाना और उन्हें रेकी के अनुरूप ढालना शुरू करने के लिए, आपको रेकी के सिद्धांतों और स्तंभों, ऊर्जा शरीर रचना विज्ञान और ऊर्जा उपचार की मूल बातों, रेकी के इतिहास और परंपरा, रेकी कैसे काम करती है, और शरीर, मन और आत्मा के स्वास्थ्य पर रेकी के विभिन्न प्रभावों की पूरी समझ होनी चाहिए।

एक रेकी मास्टर-टीचर के रूप में यह आपका काम है कि आप यह सुनिश्चित करें कि आप पूरी तरह से अपनी कला को समझें और इसे नैतिक, ज्ञानपूर्ण और ज़िम्मेदार तरीके से अपने छात्रों तक पहुँचाने में सक्षम हों। आपके छात्रों को मिलने वाली शिक्षा उतनी ही अच्छी होती है जितनी आपने स्वयं को शिक्षित करने के लिए प्रयासरत रहे हैं, और यह आपका कर्तव्य है कि आप अपने छात्रों को रेकी की कला और अभ्यास की पूरी समझ प्रदान करें, इससे पहले कि आप उन्हें रेकी का प्रशिक्षण दें।

रेकी अट्यूनमेंट समारोह साझा इरादे का एक पवित्र क्षण है।

आपके और आपके छात्र के बीच एक गहरा संबंध होता है। जब आप अपने छात्रों को रेकी ऊर्जा से जोड़ते हैं, तो आप उनसे जुड़ते हैं और रेकी ऊर्जा के सहज ज्ञान को शरीर, मन और आत्मा सहित सभी स्तरों पर प्रदान करते हैं। ये जुड़ाव के अनुभव रेकी गुरु और शिष्य दोनों के लिए गहन हो सकते हैं। कई रेकी गुरुओं और उनके छात्रों ने जुड़ाव के दौरान कई अनुभव साझा किए हैं, जैसे कि मानसिक या ऊर्जावान जुड़ाव, सहज अंतर्दृष्टि या गहरे जुड़ाव का अहसास।

तैयारी

रेकी दीक्षाएं व्यावहारिक और सरल या जटिल और अनुष्ठानिक हो सकती हैं। इन्हें व्यक्तिगत रूप से या दूर से भी संपन्न किया जा सकता है, और जितने रेकी गुरु हैं, उतनी ही विभिन्न दीक्षा शैलियाँ और अनुष्ठान भी हैं। आमतौर पर, मैं अपने छात्रों को रेकी प्रशिक्षण के प्रत्येक चरण के अंत में, कक्षा समाप्त होने से लगभग 30 मिनट से एक घंटे पहले दीक्षा देता हूँ।

अपने छात्रों को अनुशासित करने से पहले, मैं पूरी कक्षा को पढ़ाता हूँ, उन्हें निम्नलिखित जानकारी प्रदान करता हूँ:

उन्हें रेकी अभ्यासी बनने के लिए आवश्यक सभी जानकारी, चाहे वे किसी भी स्तर का अभ्यासी बनना चाहते हों। मैं अनुनय के बाद अभ्यास के लिए 30 मिनट का समय देता हूँ। अनुनय का समय आने पर, मैं निम्नलिखित करता हूँ:

1. छात्रों को 10 से 15 मिनट का ब्रेक दें। इस दौरान, वे
मुझे कक्षा से बाहर निकलने दें ताकि मैं बंद दरवाजों के पीछे तैयारी कर सकूं।
2. कुर्सियों को एक वृत्त में व्यवस्थित करें (यदि वे पहले से व्यवस्थित नहीं हैं) और पर्याप्त जगह छोड़ें।
किसी से टकराए बिना प्रत्येक कुर्सी के चारों ओर पूरा चक्कर लगाना।
3. प्रत्येक छात्र के लिए कपों में ठंडा पानी भरें और प्रत्येक के नीचे एक कप रखें।
सामंजस्य स्थापित करने के अंत में संतुलन बनाने के लिए कुर्सी।
4. कमरे को ऋषि, धूप या पालो सैंटो से शुद्ध करें। ऐसा करने के लिए, जलाएं।
चुनी हुई वस्तु को जलाकर उसे सुलगने दें। कमरे के मुख्य द्वार से शुरू करते हुए, सुलगती हुई वस्तु के ऊपर मुख्य द्वार पर CKR रेखा खींचें और कमरे में दक्षिणावर्त दिशा में आगे बढ़ें। कमरे के प्रत्येक कोने और प्रत्येक प्रवेश द्वार—दरवाजे, खिड़कियां, नालियां, चिमनी आदि—पर सुलगती हुई वस्तु के ऊपर CKR रेखा खींचें।
5. सफाई के बाद, कुर्सियों के घेरे के बीच में बैठें और डीकेएम बनाएं।
अपनी हथेलियों पर। लगभग पांच मिनट तक गाशो मुद्रा में ध्यान करें, और रेकी मार्गदर्शकों से प्रार्थना करें कि वे नए दीक्षार्थियों को प्रथम, द्वितीय या मास्टर डिग्री रेकी के लिए तैयार करने में आपकी सहायता करें।
6. कमरे के बाहर, छात्रों से छूने की अनुमति मांगें। लाएँ
उन्हें कमरे में बुलाया और उनसे चुपचाप बिना बात किए अंदर आने और अपनी कुर्सी पर आंखें बंद करके और हाथों को गशो मुद्रा में रखकर बैठने को कहा।

आप अपने छात्रों को यह सुझाव भी दे सकते हैं कि 24 से 48 घंटों के दौरान
सामंजस्य स्थापित करने से पहले, वे निम्नलिखित कार्य करते हैं:

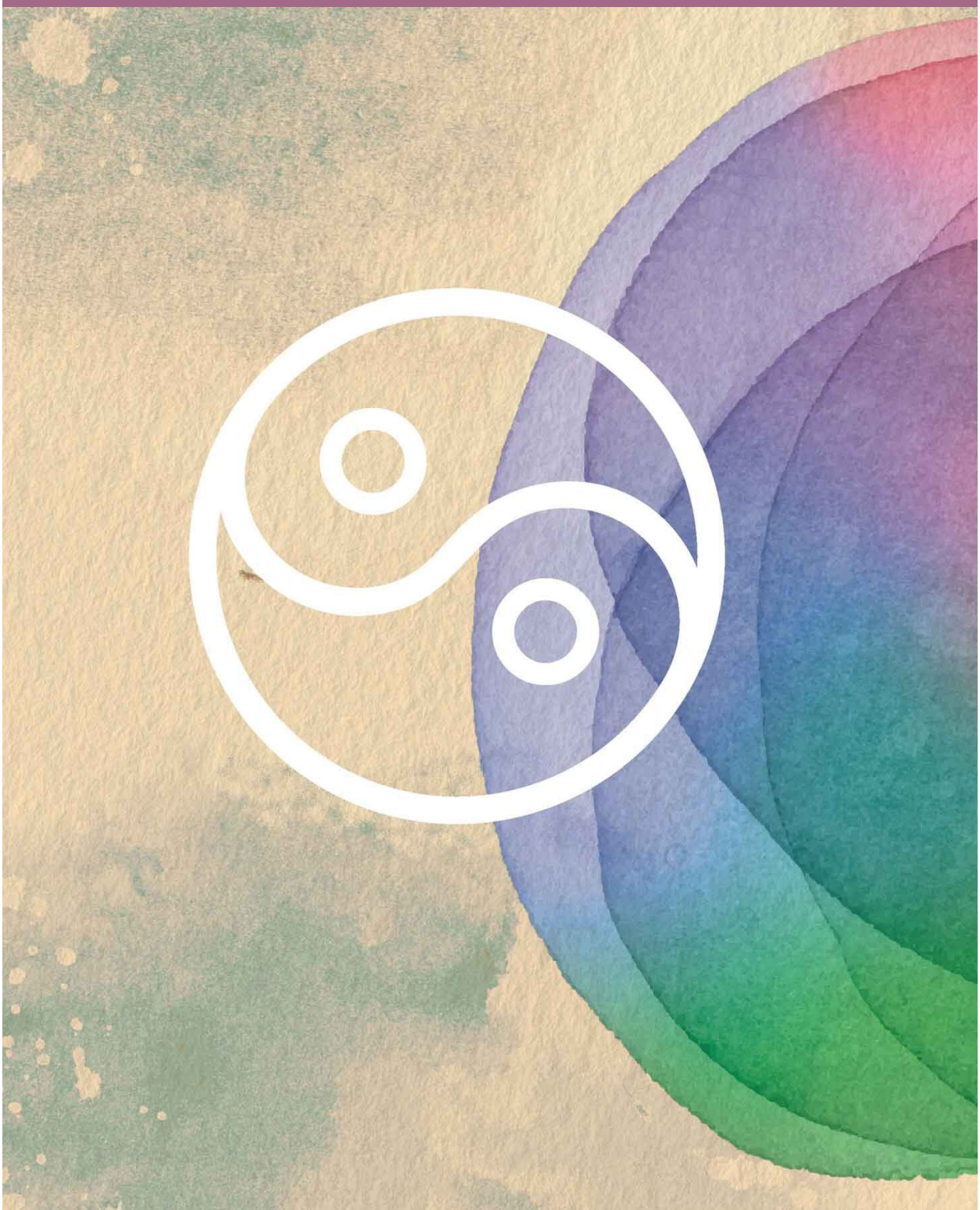
♦ नशीले पदार्थों से बचें ♦ हल्का और पौष्टिक भोजन करें
♦ खूब पानी पिएं
♦ हल्का व्यायाम करें
♦ पर्याप्त नींद लें

♦ ध्यान करें

हुई-यिन
कुछ रेकी मास्टर अपने अट्यूनमेंट में हुई-यिन का उपयोग करते हैं।

हुई-यिन बिंदु मूलतः आपका पेरिनियम है (चित्र देखें)।
रेकी अभ्यासी मानते हैं कि इस बिंदु को कसकर दबाने से (इसे कसकर पकड़े रहने से), अट्यूनमेंट के दौरान उपयोग के लिए एक मजबूत रेकी सर्किट बनता है। कई लोगों का मानना है कि इससे अट्यूनमेंट के लिए रेकी ऊर्जा मजबूत होती है। कुछ लोग अट्यूनमेंट और उपचार के दौरान इसका उपयोग करते हैं, जबकि अन्य नहीं करते। यदि यह आपको उपयोगी लगे, तो आप इसे अपना सकते हैं।
1. अपने उपचार सहयोगी के पीछे खड़े रहें।
2. अपने हुई-यिन बिंदु को संकुचित करें और अपनी जीभ की नोक को उस पर रखें।

आपके मुख का ऊपरी भाग। इससे एक ऐसा परिपथ बनता है जो रेकी ऊर्जा को प्रवाहित होने देता है।
शरीर में गोलाकार रूप से प्रवाहित होना।
3. अपने सिर के चारों ओर रेकी ऊर्जा का एक कोहरा बनते हुए कल्पना करें।
हुई-यिन बिंदु को संकुचित करें और अपनी जीभ को मुख के ऊपरी भाग पर रखें, नाक के माध्यम से रेकी ऊर्जा को अंदर लें। कल्पना करें कि यह ऊर्जा आपके सिर को भर रही है और हुई-यिन बिंदु और आपकी जीभ की नोक के बीच एक परिपथ में प्रवाहित हो रही है।
4. अपने सभी समायोजनों के दौरान इन दो बिंदुओं को स्थिर रखें।



अध्याय नौ

एक रेकी मास्टर का कार्य

रेकी मास्टर-टीचर बनने के कई विकल्प उपलब्ध हैं। कुछ लोग रेकी मास्टर ऊर्जा की उच्चतर कंपन प्रकृति के लिए यह उपाधि प्राप्त करते हैं, जबकि अन्य लोग दूसरों को सिखाने और उन्हें रेकी से जोड़ने का विकल्प चुनते हैं। आप जो भी विकल्प चुनें, रेकी मास्टर के रूप में आपको कई बातें जानने की आवश्यकता होगी, जिनमें पाठ्यक्रम और नियमावली विकसित करना और यह सुनिश्चित करना शामिल है कि रेकी का आपका अभ्यास और शिक्षण नैतिक, कानूनी और आध्यात्मिक मानकों को पूरा करता है।

लाइसेंस और व्यावसायिक प्रमाण पत्र
रेकी मास्टर-टीचर द्वारा प्रशिक्षित और प्रशिक्षित छात्रों के पास रेकी का अभ्यास करने, सिखाने और दूसरों को प्रशिक्षित करने के लिए आवश्यक सभी योग्यताएं होती हैं। रेकी मास्टर ऊर्जा से प्रशिक्षित होने के लिए, आपको पहले प्रथम और द्वितीय डिग्री रेकी में प्रशिक्षित होना आवश्यक है। अन्य पेशेवर संगठनों से प्रमाणन प्राप्त करना भी सहायक हो सकता है। कानूनी तौर पर, आपको उस शहर, राज्य, प्रांत और देश के सभी नियमों का पालन करना होगा जहां आप व्यवसाय के रूप में रेकी का अभ्यास करेंगे।
क्योंकि विभिन्न स्थानों में रेकी के लिए अलग-अलग आवश्यकताएं होती हैं।
रेकी चिकित्सकों के लिए कानूनी आवश्यकताएं अलग-अलग हो सकती हैं। उदाहरण के लिए, वाशिंगटन राज्य में, जहां मैं रहता और अभ्यास करता हूं, यदि आप व्यवसाय के रूप में हाथों से रेकी का अभ्यास करते हैं, तो आपके पास एक वैध व्यवसाय लाइसेंस होना चाहिए, देयता बीमा होना चाहिए और स्पर्श करने का लाइसेंस होना चाहिए, जो एक मसाज थेरेपी लाइसेंस है। यदि आपके पास स्पर्श करने का लाइसेंस नहीं है, तो आप हाथों से रेकी उपचार नहीं कर सकते, लेकिन आप अपने उपचार साथी के ऊपर अपने हाथ रख सकते हैं या दूरस्थ रेकी का अभ्यास कर सकते हैं। हालांकि, वाशिंगटन राज्य उन लोगों को स्पर्श करने के लाइसेंस संबंधी कानून में छूट भी देता है जो एक दीक्षित पादरी के रूप में अपनी सेवाओं के हिस्से के रूप में रेकी का अभ्यास करते हैं। चूंकि मैं एक दीक्षित आध्यात्मिक पादरी हूं, इसलिए मैं लाइसेंस प्राप्त मसाज थेरेपिस्ट न होने के बावजूद अपने अभ्यास में हाथों से रेकी का अभ्यास कर सकता हूं। अपने क्षेत्र में आवश्यकताओं की जानकारी प्राप्त करना आपकी जिम्मेदारी है, जो शहर-शहर, काउंटी-काउंटी, राज्य-राज्य और देश-देश में भिन्न हो सकती हैं।
किसी पेशेवर रेकी संगठन से जुड़ना भी सहायक हो सकता है।

अतिरिक्त प्रमाणिकता प्रदान करने वाली संस्थाएँ। ये संस्थाएँ रेकी चिकित्सकों के लिए किफायती देयता बीमा, सतत शिक्षा, पेशेवर पत्रिकाएँ और अतिरिक्त प्रमाणिकताएँ प्रदान कर सकती हैं।

रेकी पेशेवरों का अंतर्राष्ट्रीय संघ
(आईएआरपी)
मैं आईएआरपी का सदस्य हूँ। सदस्यता के लिए वार्षिक शुल्क लगता है, साथ ही शिक्षण और अभ्यास दोनों को कवर करने के लिए देयता बीमा खरीदने का विकल्प भी उपलब्ध है। यह संस्था एक त्रैमासिक पत्रिका और निरंतर शैक्षिक सामग्री भी प्रदान करती है, जिससे रेकी अभ्यासी के रूप में आपका ज्ञान बढ़ता है।

एनर्जी मेडिसिन प्रोफेशनल एसोसिएशन (ईएमपीए)
यह पेशेवर संगठन रेकी चिकित्सकों के साथ-साथ ऊर्जा उपचार के अन्य रूपों में प्रमाणित चिकित्सकों को भी शामिल करता है। एक उचित वार्षिक शुल्क पर, EMPA के सदस्यों को देयता बीमा, अनुसंधान, व्यावसायिक उपकरण और अन्य सुविधाओं तक पहुंच प्राप्त होती है।

अतिरिक्त संगठन
अन्य संगठन जो उपयोगी प्रमाण पत्र, सतत अनुसंधान, देयता बीमा या दीक्षा प्रदान कर सकते हैं, उनमें शामिल हैं:
अंतर्राष्ट्रीय रेकी प्रशिक्षण केंद्र — प्रमाणन, शिक्षा, व्यावसायिक सहायता और शोध सामग्री तक पहुंच
अंतर्राष्ट्रीय रेकी संगठन — नेटवर्किंग, विपणन सहायता और निरंतर प्रशिक्षण
अंतर्राष्ट्रीय आध्यात्मिक मंत्रालय — आध्यात्मिक शिक्षा के साथ-साथ आध्यात्मिक विश्वविद्यालय और सेडोना विश्वविद्यालय के माध्यम से दीक्षा और प्रमाणन।
यूनिवर्सल लाइफ चर्च — पुरोहिती दीक्षा और इससे संबंधित जानकारी जो आपकी प्रक्रिया में सहायक हो सकती है

रेकी अभ्यास का संचालन
द्वितीय डिग्री और मास्टर-टीचर डिग्री रेकी में प्रशिक्षित कई लोग अपने अभ्यास को आय अर्जित करने वाले व्यवसाय के रूप में चलाते हैं। कई अभ्यासी छोटे स्तर से शुरुआत करते हैं और धीरे-धीरे आगे बढ़ते हैं, पहले अंशकालिक, घर पर अभ्यास करते हैं और फिर पूर्णकालिक कार्यालय खोलते हैं जिससे उन्हें जीवनयापन योग्य आय प्राप्त होती है।

व्यावसायिक विचार

अपनी नियमित नौकरी छोड़कर पूर्णकालिक रेकी अभ्यासी बनने और उपकरण या एक समर्पित रेकी स्थान में निवेश करने से पहले, कई बातों का ध्यान रखना आवश्यक है। पूर्णकालिक रेकी अभ्यास स्थापित करने के लिए समय, मेहनत और धन का पर्याप्त निवेश करना पड़ता है। और अभ्यास स्थापित करने के बाद भी, आय में उतार-चढ़ाव हो सकता है। रेकी अभ्यास को बढ़ाने का सर्वोत्तम तरीका खोजना, स्थान और उपकरण में निवेश करने का समय निर्धारित करना और इसी तरह की गतिविधियाँ करना आपके ऊपर है।

दुकान स्थापित करना
व्यक्तिगत रूप से रेकी सेवाएं प्रदान करने वाले रेकी चिकित्सक के रूप में, आपको निम्नलिखित उपकरणों की आवश्यकता होगी:

♦ एक अलग कमरा जिसमें दरवाजा हो और जहां आपको कोई परेशान न करे ♦ एक मसाज या रेकी टेबल जो 300 पाउंड तक का भार सुरक्षित रूप से संभाल सकती है; समायोज्य
ऊंचाई फायदेमंद है
♦ आपकी मेज और उपकरणों की सफाई के लिए सैनिटाइजर ♦ रिकॉर्ड बनाए रखने के लिए एक फाइलिंग सिस्टम ♦ प्रवेश संबंधी कागजात जिनमें HIPAA फॉर्म, उपचार संबंधी दस्तावेज आदि शामिल हैं
और सूचित सहमति प्रपत्र ♦ किसी प्रकार का ऑडियो प्लेयर (कंप्यूटर, इलेक्ट्रॉनिक पर्सनल असिस्टेंट,
सत्रों के दौरान सुखद संगीत बजाने के लिए (आदि)।
♦ बाथरूम और ठंडे पानी की सुविधा उपलब्ध है

देयता बीमा
यदि आप पेशेवर रूप से रेकी का अभ्यास या शिक्षण करने की योजना बना रहे हैं, तो आपको अपनी, अपने छात्रों और अपने उपचार सहयोगियों की सुरक्षा के लिए देयता बीमा कराना आवश्यक है। आप किस प्रकार और कहाँ अभ्यास करते हैं, इसके आधार पर आपको व्यवसाय स्थल के लिए देयता बीमा के साथ-साथ अभ्यास बीमा की भी आवश्यकता हो सकती है।

लाइसेंसिंग और कर संबंधी आवश्यकताएँ
ये आवश्यकताएँ स्थान के अनुसार भिन्न होती हैं, इसलिए यह पता लगाने के लिए शोध करें कि आपके क्षेत्र में रेकी व्यवसाय चलाने के लिए क्या आवश्यक है। शहर, काउंटी, राज्य और काउंटी स्तर पर जाँच करें और सभी लाइसेंसिंग और कर संबंधी आवश्यकताओं का पालन करें।

दस्तावेज़ीकरण आवश्यकताएँ

संयुक्त राज्य अमेरिका में, ऊर्जा उपचारकों सहित सभी स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं को दस्तावेज़ीकरण, गोपनीयता और सूचित सहमति के लिए HIPAA की आवश्यकताओं का पालन करना अनिवार्य है। आवश्यक दस्तावेज़ों, कानूनों और रिकॉर्डों के बारे में जानकारी के लिए अपने नियामक निकायों से संपर्क करें। अपने उपचार सहयोगियों के लिए फाइलें बनाएँ और उन्हें स्थानीय, राज्य और राष्ट्रीय नियमों के अनुसार सुरक्षित रखें।

भुगतान की नीति

भुगतान के लिए एक लिखित नीति बनाएं जिसमें स्वीकार किए जाने वाले भुगतान के प्रकारों का उल्लेख हो। अपने प्रारंभिक दस्तावेज़ में, अपने उपचार सहयोगियों से भुगतान नीति पर हस्ताक्षर करवाएं। बेहतर होगा कि आप नकद भुगतान प्रणाली अपनाएं, जिसमें उपचार सहयोगी सेवाओं के लिए भुगतान करते समय भुगतान स्वीकार करते हैं। आप चाहें तो क्रेडिट कार्ड से भी भुगतान स्वीकार कर सकते हैं।

निर्धारित शुल्क

अपने क्षेत्र में उपयुक्त शुल्क निर्धारित करने के लिए शोध करें। मैं एक अपेक्षाकृत छोटे, ग्रामीण क्षेत्र में रहता हूँ, और मेरे यहाँ एक घंटे के सत्र का शुल्क $90 है। इस शुल्क का पता लगाने के लिए, मैंने अपने क्षेत्र में इसी प्रकार की सेवाओं के शुल्कों का सर्वेक्षण किया।

रेकी प्रमाणन

आपके पास प्रमाण पत्र होना आवश्यक है। किसी प्रमाणित रेकी मास्टर-टीचर से प्राप्त दीक्षा आपके प्रमाण पत्र के रूप में कार्य कर सकती है, हालांकि अतिरिक्त पेशेवर योग्यताएं भी सहायक हो सकती हैं।

सर्वोत्तम प्रथाएं

आपकी रेकी साधना एक व्यवसाय है, लेकिन यह एक आध्यात्मिक और नैतिक प्रणाली भी है।

आय और व्यय का सावधानीपूर्वक रिकॉर्ड रखें।

ऊर्जा चिकित्सा करने वालों के लिए नैतिकता महत्वपूर्ण है, इसलिए कर रिपोर्टिंग के लिए आपको अपनी आय और व्यय का नैतिक, ईमानदार और विस्तृत रिकॉर्ड रखना चाहिए। खर्चों की रसीदें संभाल कर रखें और नकद भुगतान सहित सभी भुगतानों का सावधानीपूर्वक रिकॉर्ड रखें। अपनी कर वापसी में सभी आय की जानकारी दें।

गोपनीयता बनाए रखें

स्वास्थ्य सेवा प्रदाता और उनके ग्राहकों के बीच उच्च स्तर का विश्वास आवश्यक है। रेकी सत्रों के दौरान आप जो कुछ भी सीखते हैं और वहां जो कुछ भी होता है, उसकी गोपनीयता बनाए रखें।

कभी भी निदान न करें

कानूनी तौर पर, आप अपने उपचार भागीदारों का निदान नहीं कर सकते, और यह महत्वपूर्ण है कि आप सत्रों के दौरान ऐसी कोई बात न कहें जिसे निदान के रूप में समझा जा सके। यदि आपको सत्र के दौरान कुछ भी असामान्य लगे, तो उसे अपने उपचार भागीदार को बताने के बजाय (जिसे निदान के रूप में समझा जा सकता है), उन्हें चिकित्सकीय जांच कराने का सुझाव दें।

डॉक्टर के आदेशों का कभी भी उल्लंघन न करें।

आपको कभी भी किसी उपचार सहयोगी को उनके प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल चिकित्सक से प्राप्त सलाह, आदेश, निदान या अन्य जानकारी का विरोध या आलोचना नहीं करनी चाहिए। अपने सत्रों के दौरान तटस्थ और गैर-निर्णायक रवैया बनाए रखें।

रेकी का उद्देश्य सर्वोच्च भलाई के लिए उपयोग करना है।

रेकी सेशन के दौरान, अपने साथी पर अपनी राय थोपने से बचें। हमेशा अपने साथी के सर्वोत्तम हित के उद्देश्य से ही रेकी उपचार शुरू करें।

स्पर्श करने से पहले अनुमति मांगें

प्रत्येक रेकी सत्र की शुरुआत में स्पर्श करने की अनुमति अवश्य लें, भले ही आपके उपचार सहयोगी ने पहले ही अनुमति दे दी हो। यदि आपको संदेह है कि हाथों की कुछ विशेष मुद्राएँ आपके उपचार सहयोगी के लिए परेशानी का कारण बन सकती हैं, तो उन मुद्राओं के बारे में पूछें। दूरस्थ रेकी केवल अपने दूरस्थ उपचार सहयोगी की अनुमति से ही भेजें।

रेकी प्रशिक्षण पाठ्यक्रम विकसित करना

एक रेकी मास्टर-टीचर के रूप में, आपको छात्रों को पढ़ाने की प्रेरणा मिल सकती है। शिक्षण शुरू करने से पहले, रेकी ऊर्जा से अच्छी तरह परिचित होने और उसुई रयोहो रेकी से जुड़े सिद्धांतों और तकनीकों को भली-भांति समझने का हर संभव प्रयास करें। आप जितना अधिक जानेंगे और अपने विषय को जितना बेहतर समझेंगे, उतने ही बेहतर शिक्षक बनेंगे।

शिक्षण दर्शन और शैली

दूसरों को सिखाने से पहले, यह सुनिश्चित कर लें कि आपके पास रेकी के बारे में एक स्पष्ट दर्शन और इसे सिखाने का तरीका हो। मैं आपको यह तो नहीं बता सकता कि आपका शिक्षण दर्शन या शैली क्या होनी चाहिए, लेकिन मैं अपना दर्शन साझा कर सकता हूँ ताकि आप अपना खुद का दर्शन विकसित कर सकें। मेरे दर्शन को अपने अनुसार ढाल लें।

♦ रेकी कक्षाओं के दौरान एक सुरक्षित वातावरण स्थापित करें। कक्षा को इस प्रकार स्थापित करें
एक ऐसा सुरक्षित वातावरण बनाएं जहां किसी तरह का भेदभाव न हो, ताकि छात्र बेझिझक अपनी बातें साझा कर सकें और सवाल पूछ सकें। कक्षा की शुरुआत में ही सभी छात्रों से यह सहमति लें कि वे एक ऐसे खुले और सुरक्षित वातावरण में शामिल होंगे जहां किसी तरह का भेदभाव नहीं होगा और वे अन्य छात्रों की गोपनीयता बनाए रखने का वादा करेंगे।

♦ शुरुआत में ही, प्रश्न पूछने, विराम लेने आदि के संबंध में अपेक्षाओं की रूपरेखा तैयार कर लें।
कक्षा कैसे चलेगी, आप कब ध्यान केंद्रित करेंगे, आदि के बारे में संक्षेप में बताएं।

♦ आप जो पढ़ाते हैं, उसका गहन ज्ञान बनाए रखें। सामग्री के बारे में पूरी जानकारी रखें।
और यह सुनिश्चित करें कि आपने ऊर्जा और उपचार भागीदारों के साथ पर्याप्त अभ्यास किया हो ताकि आप समझ सकें कि विभिन्न लोग रेकी पर कैसे प्रतिक्रिया करते हैं।

♦ अपनी शिक्षा जारी रखें। ♦ कक्षाओं के दौरान अभ्यास के लिए समय निकालें।

पाठ्यक्रम सामग्री

यह पुस्तक आपके अपने पाठ्यक्रम की सामग्री तैयार करने के लिए एक बेहतरीन शुरुआती बिंदु है। आप इसे अपनी रेकी मैनुअल के रूप में उपयोग कर सकते हैं या अपनी खुद की सामग्री विकसित कर सकते हैं। इस पुस्तक में दी गई जानकारी प्रत्येक डिग्री के लिए शिक्षण हेतु आवश्यक जानकारी की एक अच्छी रूपरेखा प्रदान करती है।

पहला डिग्री

कम से कम, निम्नलिखित बातें सिखाएं या प्रदान करें:

♦ रेकी का इतिहास, जिसमें उसुई सेंसेई, डॉ. हयाशी और श्रीमती ताकाता शामिल हैं ♦ रेकी की वंशावली
♦ रेकी के पाँच सिद्धांत
♦ रेकी ऊर्जा कैसे काम करती है
♦ स्वयं के उपचार और दूसरों के उपचार के लिए हाथों की मुद्राएँ ♦ प्रथम डिग्री रेकी मैनुअल
♦ प्रथम श्रेणी रेकी अट्यूनमेंट

दूसरी डिग्री

कम से कम, निम्नलिखित बातें सिखाएं या प्रदान करें:

♦ प्रथम डिग्री के सिद्धांतों की समीक्षा ♦ रेकी के तीन स्तंभ

♦ द्वितीय डिग्री रेकी के प्रतीक—सीकेआर, डीकेएम और एचएसजेडएन—और उनका उपयोग कैसे करें उनका उपयोग

♦ प्रतीकों का उपयोग करके दूरस्थ उपचार कैसे करें ♦ द्वितीय डिग्री मैनुअल

♦ द्वितीय स्तर का सामंजस्य, जिसमें प्रतीकों के साथ सामंजस्य भी शामिल है

रेकी मास्टर-टीचर

कम से कम, निम्नलिखित बातें सिखाएं या प्रदान करें:
♦ प्रथम और द्वितीय डिग्री के सिद्धांतों की समीक्षा ♦ रेकी मास्टर का प्रतीक—डीकेएम—और इसका उपयोग कैसे करें ♦ अट्यूनमेंट कैसे करें ♦ रेकी मास्टर-टीचर मैनुअल ♦ रेकी मास्टर-टीचर अट्यूनमेंट

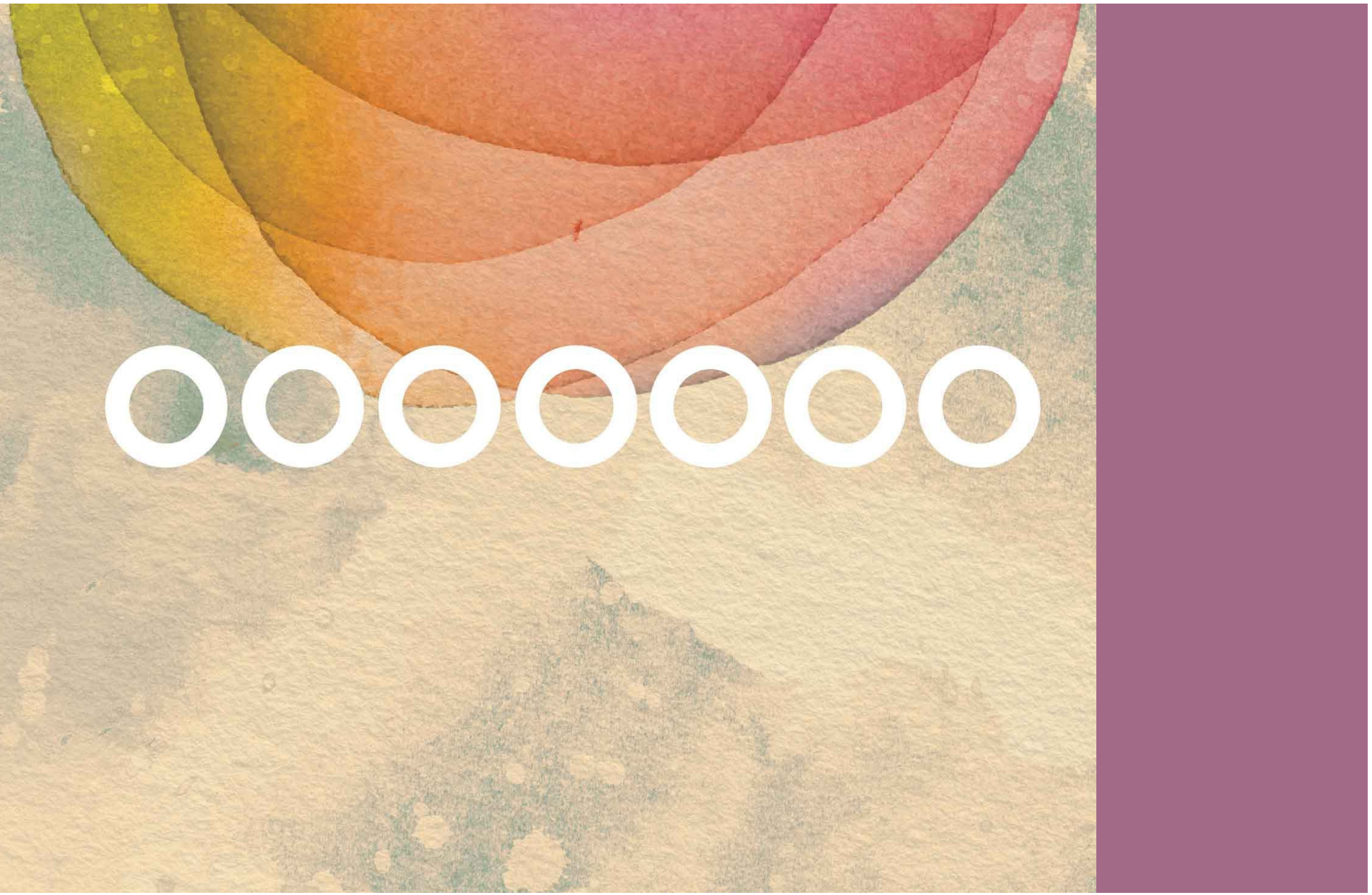
शिक्षण स्थान
आप व्यक्तिगत रूप से या ऑनलाइन माध्यम से सिखा सकते हैं और छात्रों को आध्यात्मिक मार्गदर्शन प्रदान कर सकते हैं। मैं व्यक्तिगत रूप से सिखाना पसंद करती हूँ क्योंकि इससे छात्रों को आध्यात्मिक मार्गदर्शन प्राप्त करने के बाद अपने कौशल का अभ्यास करने का समय मिलता है। मैं कम से कम 30 मिनट का अभ्यास करवाती हूँ। दूरस्थ कक्षाओं में यह संभव नहीं है, लेकिन मेरे छात्र दुनिया भर से हैं, इसलिए मैं वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से लाइव ऑनलाइन कक्षाएं भी प्रदान करती हूँ।
मैं अपने घर के ऑफिस में रेकी की कक्षाएं पढ़ा सकती हूं, लेकिन मैं किराए पर जगह लेना पसंद करती हूं। पार्किंग की सुविधा उपलब्ध है। मैंने मनोरंजन केंद्रों, चर्चों, सम्मेलन केंद्रों और अन्य कई जगहों पर पार्किंग स्थल किराए पर लिए हैं। चूंकि मैं पढ़ाने के लिए यात्रा करता हूं, इसलिए मेरे पास पोर्टेबल टेबल हैं। यदि आप अपने नियमित स्थान से बाहर आमने-सामने कक्षाएं पढ़ाने की योजना बना रहे हैं, तो हल्के टेबल पर विचार करें जिन्हें पैक करना और ले जाना आसान हो।

गुरु-शिष्य संबंध
एक रेकी मास्टर-टीचर के रूप में मेरा लक्ष्य अपने छात्रों के साथ एक खुला, निष्पक्ष और सहायक संबंध स्थापित करना है। मैं उन्हें प्रोत्साहित करता हूँ कि यदि उन्हें हमारे बीच सकारात्मक ऊर्जा का अनुभव हो तो वे मेरे साथ अभ्यास करें, लेकिन यदि उन्हें जुड़ाव महसूस न हो तो वे किसी ऐसे रेकी मास्टर-टीचर के साथ अभ्यास करें जिनके साथ वे अधिक जुड़ाव महसूस करते हों।
एक मास्टर-टीचर के रूप में, आप एक शिक्षक, मार्गदर्शक और
प्रोत्साहन का स्रोत बनें। कक्षा के बाहर भी स्वयं को उपलब्ध रखें, क्योंकि प्रशिक्षण प्राप्त करने के बाद वास्तविक दुनिया में अभ्यास करते समय छात्रों के मन में कई प्रश्न उठते हैं।
एक मार्गदर्शक के रूप में, अपने छात्रों के साथ नैतिक रूप से काम करना भी आपका कर्तव्य है।
आप अपने छात्रों से जिस व्यवहार की अपेक्षा करते हैं, उसका स्वयं उदाहरण प्रस्तुत करें और हमेशा संवाद को खुला लेकिन गोपनीय रखें।

रेकी के बारे में और अधिक जानकारी

एक रेकी मास्टर-टीचर के रूप में, आप जितना अधिक जानते हैं, उतना ही बेहतर आप अपने छात्रों और उपचार सहयोगियों का समर्थन कर सकते हैं। इसलिए, मैं आपको दृढ़तापूर्वक प्रोत्साहित करता हूँ कि आप... जीवनभर रेकी के शिक्षार्थी बनें (संसाधन देखें)।

♦ रेकी से संबंधित पत्रिकाएँ और लेख पढ़ें। ♦ रेकी और ऊर्जा उपचार या ऊर्जा चिकित्सा के अन्य रूपों के बारे में किताबें पढ़ें।
शरीर रचना।
♦ रेकी के अन्य रूपों को सीखें। यदि आप अन्य प्रकार की रेकी की ओर आकर्षित महसूस करते हैं, तो पहले रेकी सीखें, फिर कोर्स करें और अट्यूनमेंट प्राप्त करें।
♦ ऊर्जा उपचार के अन्य रूपों के बारे में जानें।



अध्याय दस

रेकी अट्यूनमेंट

बुनियादी औपचारिक सामंजस्य (आमने-सामने)
बुनियादी त्वरित सामंजस्य (आमने-सामने)
बुनियादी दूरस्थ सामंजस्य (सभी स्तर)
अट्यूनमेंट में वायलेट ब्रीथ को जोड़ना

बुनियादी औपचारिक सामंजस्य (इन-

व्यक्ति)

जब मैं विद्यार्थियों को व्यक्तिगत रूप से अट्यून करता हूँ, तो मैं हमेशा उनसे पूछता हूँ कि वे औपचारिक अट्यूनमेंट पसंद करेंगे या त्वरित अट्यूनमेंट। दोनों से ही अट्यूनमेंट पूरा होता है, लेकिन मैंने पाया है कि कई विद्यार्थी अट्यूनमेंट के दौरान किसी औपचारिकता को पसंद करते हैं। औपचारिक अट्यूनमेंट में प्रति विद्यार्थी लगभग पाँच मिनट लगते हैं, और यह इतना प्रभावी है कि आप इसे समूहों के साथ भी कर सकते हैं। जब आप किसी समूह के साथ काम कर रहे हों, तो उन्हें एक घेरे में बिठाएँ और प्रत्येक विद्यार्थी को व्यक्तिगत रूप से अट्यून करें।
सामंजस्य स्थापित करने से पहले स्थान को यहाँ बताए अनुसार तैयार करें।
समूहों के लिए तैयारी
कमरा तैयार हो जाने के बाद, समूह को चुपचाप अंदर आने और अपनी-अपनी कुर्सी पर बैठने के लिए कहें। ध्यान रहे कि जब उनकी बारी आएगी, तो आप उन्हें कंधे पर स्पर्श करके सूचित करेंगे कि उन्हें रेकी दीक्षा दी जा रही है। यदि उनकी भुजाएँ दीक्षा में थक जाएँ, तो वे अपने हाथों को अपनी गोद में रख सकते हैं और उनकी बारी आने पर आप उन्हें ऊपर उठा देंगे। जब सभी लोग दीक्षा में बैठ जाएँ, तो उनसे मौन रूप से प्रथम, द्वितीय या मास्टर डिग्री रेकी दीक्षा प्राप्त करने की इच्छा व्यक्त करने के लिए कहें। जिस पहले व्यक्ति को आप दीक्षा दे रहे हैं, उनसे ऐसा करने के बाद सिर हिलाकर अपनी तत्परता दर्शाने के लिए कहें।
चरण-दर-चरण निर्देश
यह बुनियादी सामंजस्य है जिसका उपयोग आप तीनों स्तरों के लिए करेंगे। जहां शब्दों का विकल्प हो, वहां उचित स्तर का शब्द डालें और बुनियादी चरणों के नीचे उपशीर्षकों में प्रत्येक स्तर के लिए विभिन्न रूपों का उपयोग करें।
1. अपनी उंगली से दोनों हथेलियों पर डीकेएम बनाएं।
2. अपने छात्र के सामने गस्शो मुद्रा में खड़े हो जाएं। एक बार जब आपका
विद्यार्थी ने सिर हिलाकर सामंजस्य के लिए अपनी तत्परता का संकेत दिया है, अपनी आँखें बंद करें और मन में कहें: "मैं सभी पूर्व रेकी मास्टर्स को आमंत्रित करता हूँ,
मैं वर्तमान और भविष्य के उन सभी लोगों का आभारी हूं, जिनमें उसुई सेंसेई, डॉ. हयाशी और श्रीमती ताकाता शामिल हैं, जो मुझे (छात्र का नाम) को प्रथम/द्वितीय/मास्टर डिग्री रेकी में अभ्यस्त करने में मदद करेंगे।
3. अपने छात्र के चारों ओर घूमकर उनके पीछे खड़े हो जाएं और उन्हें हल्के से स्पर्श करें।
उन्हें यह बताने के लिए कि अब उनकी बारी है, उनके कंधे पर हाथ रखें।

4. अपने प्रमुख हाथ की तर्जनी उंगली को अपने हाथ के ऊपर हवा में उठाएँ।
विद्यार्थी के क्राउन चक्र पर डीकेएम का चित्र बनाएं।
5. दोनों हाथों को उनके क्राउन चक्र के ऊपर रखें। रेकी ऊर्जा की कल्पना करें।
अपने हाथों से शुरू होकर उनके क्राउन चक्र में प्रवाहित होते हुए, यह ऊर्जा उनके शरीर की प्रत्येक कोशिका में नीचे की ओर प्रवाहित होती है। इसे तब तक रोके रखें जब तक आप हिलने के लिए तैयार महसूस न करें (आमतौर पर लगभग 30 सेकंड से 1 मिनट तक)।
6. अपने छात्र के चारों ओर घूमकर आगे की ओर आएं। अपनी तर्जनी उंगली का उपयोग करते हुए
प्रमुख हाथ से, उनके तीसरे नेत्र चक्र के ठीक सामने हवा में कुछ इंच की दूरी पर डीकेएम बनाएं।
7. दोनों हाथों को कप के आकार में बनाकर विद्यार्थी की तीसरी आंख के सामने रखें।
अपने हाथों से चक्रों में रेकी ऊर्जा प्रवाहित होने की कल्पना करें।
8. अपने प्रमुख हाथ की तर्जनी उंगली का उपयोग करके, हवा में DKM बनाएं।
उनके गले के चक्र से कुछ इंच आगे।
9. दोनों हाथों को कप की तरह बनाकर अपने छात्र के गले के सामने रखें।
चक्र में रेकी ऊर्जा के प्रवाह की कल्पना करना।
10. अपने छात्र के हाथों को उनकी गोद में नीचे करें।
11. अपने प्रमुख हाथ की तर्जनी उंगली का उपयोग करके, हवा में DKM बनाएं।
हृदय चक्र से कुछ इंच आगे।
12. दोनों हाथों को कप की तरह बनाकर हृदय चक्र के सामने रखें और कल्पना करें
आपके हाथों से रेकी ऊर्जा चक्रों में प्रवाहित हो रही है।
13. अपने प्रमुख हाथ की तर्जनी उंगली का उपयोग करके, हवा में DKM बनाएं।
अपने छात्र के ठीक सामने कुछ इंच की दूरी पर एक ऐसा उपकरण रखें जो इतना बड़ा हो कि वह सोलर प्लेक्सस, सैक्रल और रूट चक्रों को ढक ले।
14. अपने दोनों हाथों को कप की तरह बनाकर अपने छात्र के सोलर पैनल के सामने रखें।
अपने हाथों से शेष चक्रों में रेकी ऊर्जा प्रवाहित होने की कल्पना करते हुए, चक्रों के गुच्छे पर ध्यान केंद्रित करें।
15. अपने छात्र के हाथों को धीरे से उठाएं ताकि वे वापस उनके सामने आ जाएं।
दिल।
16. अपने विद्यार्थी के सामने सिर से पैर तक राकु आकृति बनाएँ, उसे स्पर्श करते हुए।
अंत में जमीन।
17. एक कदम पीछे हटें और गाशो मुद्रा में खड़े हो जाएं। मन में कहें, “(नाम) अब है”

प्रथम/द्वितीय/मास्टर डिग्री रेकी के लिए अभ्यस्त। मैं सभी रेकी मास्टर्स, भूतपूर्व, वर्तमान और भविष्य के सभी गुरुओं, जिनमें उसुई सेंसेई, डॉ. हयाशी और श्रीमती ताकाता शामिल हैं, को इस अभ्यस्तता में सहायता करने के लिए धन्यवाद देता हूं और पुष्टि करता हूं कि (नाम) एक शक्तिशाली और आत्मविश्वासी प्रथम/द्वितीय/मास्टर डिग्री रेकी अभ्यासी के रूप में आगे बढ़ेगा।

18. अपने छात्र को अपने मन में अपने द्वारा प्राप्त की गई किसी भी उपलब्धि के लिए कृतज्ञता व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित करें।

प्रथम/द्वितीय/मास्टर डिग्री रेकी के लिए अभ्यस्त होना। यदि आप समूह में हैं, तो सभी को अभ्यस्त करने के बाद यह और निम्नलिखित चरण करें।

19. अपने विद्यार्थी/छात्राओं को आंखें खोलने के लिए कहें और उन्हें एक गिलास ठंडा पानी दें।

ग्राउंडिंग के लिए पानी।

20. बंधन तोड़ने के लिए अपने हाथों को ठंडे पानी के नीचे धो लें।

आपके और आपके छात्र/छात्राओं के बीच।

द्वितीय डिग्री भिन्नता

1. बुनियादी सामंजस्य के चरण 1-14 को पूरा करें।

2. अपने छात्र के हाथ खोलें। अपने प्रमुख हाथ की तर्जनी उंगली से।

छात्र के दाहिने हाथ की हथेली पर CKR बनाएं, इसे मन ही मन तीन बार दोहराएं, और तर्जनी और मध्यमा उंगली का उपयोग करके तीन बार थपथपाकर इस चिह्न को उनकी हथेली पर अंकित करें। यही प्रक्रिया उनकी बाईं हथेली पर भी दोहराएं।

3. विद्यार्थी की दाहिनी हथेली पर SHK लिखें और मन ही मन इसे तीन बार दोहराएं।

और अपनी तर्जनी और मध्यमा उंगली का उपयोग करके तीन बार टैप करके उनके हाथ की हथेली पर प्रतीक बनाएं। यही प्रक्रिया उनके बाएं हाथ की हथेली पर भी दोहराएं।

4. छात्र की दाहिनी हथेली पर HSZN लिखें और मन ही मन इसे दोहराएं।

बार-बार टैप करें, और अपनी तर्जनी और मध्यमा उंगली का उपयोग करके तीन बार टैप करके प्रतीक को उनकी हथेली पर अंकित करें। यही प्रक्रिया उनकी बाईं हथेली पर भी दोहराएं।

5. बुनियादी सामंजस्य के चरण 15-20 के साथ जारी रखें।

मास्टर-टीचर डिग्री वेरिएशन 1. बुनियादी सामंजस्य के चरण 1-14 को पूरा करें।

2. अपने छात्र के हाथ खोलें। अपने प्रमुख हाथ की तर्जनी उंगली से।

छात्र के दाहिने हाथ की हथेली पर डीकेएम का चिन्ह बनाएं, इसे मन ही मन तीन बार दोहराएं, और तर्जनी और मध्यमा उंगली से तीन बार थपथपाकर चिन्ह को उनकी हथेली पर अंकित करें। यही प्रक्रिया उनकी बाईं हथेली पर भी दोहराएं।

3. बुनियादी सामंजस्य के चरण 15-20 के साथ जारी रखें।

बुनियादी त्वरित सामंजस्य (आमने-सामने)

कभी-कभी, मेरे विद्यार्थी त्वरित सामंजस्य की इच्छा व्यक्त करते हैं। इसे क्राउन-टू-क्राउन सामंजस्य भी कहा जाता है, और यह इरादे की शक्ति के माध्यम से कार्य करता है। प्रत्येक विद्यार्थी के लिए इसमें केवल एक या दो मिनट लगते हैं।

समूहों के लिए तैयारी

समूहों की तैयारी औपचारिक सामंजस्य के समान ही होती है।

चरण-दर-चरण निर्देश

यह बुनियादी सामंजस्य है जिसका उपयोग आप तीनों स्तरों के लिए करेंगे। जहां शब्दों का विकल्प हो, वहां उचित स्तर का शब्द डालें और बुनियादी चरणों के नीचे उपशीर्षकों में प्रत्येक स्तर के लिए विभिन्न रूपों का उपयोग करें।

1. अपनी उंगली से दोनों हथेलियों पर डीकेएम बनाएं।

2. अपने छात्र के सामने बैठें या खड़े हों और अपने हाथों को गस्शो मुद्रा में रखें। एक बार जब आपका छात्र ने सिर हिलाकर दीक्षा के लिए अपनी तत्परता व्यक्त की है, अपनी आँखें बंद करें और मन में कहें: "मैं सभी भूतपूर्व, वर्तमान और भविष्य के रेकी मास्टर्स, जिनमें उसुई सेंसेई, डॉ. हयाशी और श्रीमती ताकाता शामिल हैं, को आमंत्रित करता/करती हूँ कि वे (छात्र का नाम) को प्रथम/द्वितीय/मास्टर डिग्री रेकी के लिए दीक्षा देने में मेरी सहायता करें।"

3. कल्पना कीजिए कि रेकी ऊर्जा आपके ऊपर से आपके क्राउन चक्र में प्रवाहित हो रही है।
और यह ऊर्जा आपकी तीसरी आंख से निकलकर आपके विद्यार्थी की तीसरी आंख में प्रवेश करती है, जहां यह उनके पूरे शरीर को रेकी ऊर्जा से भर देती है।

4. इस स्थिति को तब तक बनाए रखें जब तक आप अपने छात्र के पूरे शरीर की कल्पना न कर लें।
शरीर रेकी ऊर्जा से भर जाता है (आमतौर पर लगभग 30 सेकंड से 1 मिनट तक)।

5. मन में कहें, “(नाम) अब प्रथम/द्वितीय/मास्टर के साथ सामंजस्य स्थापित कर चुका है।”
डिग्री रेकी। मैं सभी रेकी मास्टर्स, भूतपूर्व, वर्तमान और भविष्य के सभी गुरुओं, जिनमें उसुई सेंसेई, डॉ. हयाशी और श्रीमती ताकाता शामिल हैं, को इस दीक्षा समारोह में सहयोग देने के लिए धन्यवाद देता हूं और यह पुष्टि करता हूं कि (नाम) एक शक्तिशाली और आत्मविश्वासी प्रथम/द्वितीय/मास्टर डिग्री रेकी अभ्यासी के रूप में आगे बढ़ेगा।

6. अपने विद्यार्थी के सामने सिर से पैर तक राकु आकृति बनाएँ, उसे छूते हुए।
अंत में जमीन।

7. यदि आप किसी समूह को अनुनयित कर रहे हैं, तो प्रत्येक छात्र के पास जाकर वृत्त में आगे बढ़ते रहें।
जब तक सभी सामंजस्य स्थापित न कर लें।

8. अपने छात्र को अपने मन में अपने द्वारा प्राप्त की गई किसी भी उपलब्धि के लिए कृतज्ञता व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित करें।

प्रथम/द्वितीय/मास्टर डिग्री रेकी के लिए अभ्यस्त होना। यदि आप समूह में हैं, तो सभी को अभ्यस्त करने के बाद यह और निम्नलिखित चरण करें।

9. अपने विद्यार्थी/छात्राओं को आंखें खोलने के लिए कहें और उन्हें एक गिलास ठंडा पेय दें।

ग्राउंडिंग के लिए पानी।

10. बंधन तोड़ने के लिए अपने हाथों को ठंडे पानी के नीचे धो लें।

आपके और आपके छात्र/छात्राओं के बीच।

द्वितीय डिग्री भिन्नता

1. बुनियादी सामंजस्य के चरण 1-4 को पूरा करें।

2. अपने छात्र के हाथों को उनकी गोद में नीचे करें और उनके हाथों को खोलें।

अपने प्रमुख हाथ की तर्जनी उंगली से, छात्र की दाहिनी हथेली पर CKR बनाएं, इसे मन में तीन बार दोहराएं, और अपनी तर्जनी और मध्यमा उंगली का उपयोग करके तीन बार थपथपाकर प्रतीक को उनकी हथेली पर अंकित करें। यही प्रक्रिया उनकी बाईं हथेली पर भी दोहराएं।

3. विद्यार्थी की दाहिनी हथेली पर SHK लिखें और मन ही मन इसे तीन बार दोहराएं।

और अपनी तर्जनी और मध्यमा उंगली का उपयोग करके तीन बार टैप करके उनके हाथ की हथेली पर प्रतीक बनाएं। यही प्रक्रिया उनके बाएं हाथ की हथेली पर भी दोहराएं।

4. छात्र की दाहिनी हथेली पर HSZN लिखें और मन ही मन इसे दोहराएं।

बार-बार टैप करें, और अपनी तर्जनी और मध्यमा उंगली का उपयोग करके तीन बार टैप करके प्रतीक को हथेली पर अंकित करें। यही प्रक्रिया उनकी बाईं हथेली पर भी दोहराएं।

5. बुनियादी सामंजस्य के चरण 5-10 के साथ जारी रखें।

मास्टर-टीचर डिग्री में भिन्नता

1. द्वितीय डिग्री अट्यूनमेंट के चरण 1-4 को पूरा करें।

2. अपने छात्र के हाथों को उनकी गोद में नीचे करें और उनके हाथों को खोलें।

अपने प्रमुख हाथ की तर्जनी उंगली से, छात्र की दाहिनी हथेली पर DKM बनाएं, इसे मन में तीन बार दोहराएं, और उस चिह्न को उनकी हथेली पर थपथपाएं।

अपनी तर्जनी और मध्यमा उंगली से हथेली पर तीन बार थपथपाएं। उनके बाएं हाथ की हथेली पर भी ऐसा ही करें।

3. बुनियादी सामंजस्य के चरण 5-10 के साथ जारी रखें।

बुनियादी दूरस्थ सामंजस्य (सभी)

डिग्री)

यदि आप दूरस्थ रूप से प्रथम डिग्री अट्यूनमेंट कर रहे हैं, तो आप अपने छात्रों के स्थान पर किसी प्रतिनिधि का उपयोग करेंगे। मैं एक छोटा टेडी बियर इस्तेमाल करता हूँ, लेकिन आप छात्र के स्थान पर कोई भी गुड़िया या भरवां जानवर इस्तेमाल कर सकते हैं। अपने छात्र के साथ अट्यूनमेंट का समय निर्धारित करें और उन्हें उस समय पर लगभग 15 मिनट तक हृदय स्तर पर हाथों को गशो मुद्रा में रखकर और आँखें बंद करके बैठने के लिए आमंत्रित करें। इसके अलावा, अपने छात्र को बताएं कि जैसे ही वे गशो मुद्रा में बैठें, उन्हें चुपचाप प्रथम/द्वितीय/मास्टर डिग्री रेकी के लिए अट्यूनमेंट प्राप्त करने की अपनी सहमति व्यक्त करनी चाहिए।
चरण-दर-चरण निर्देश

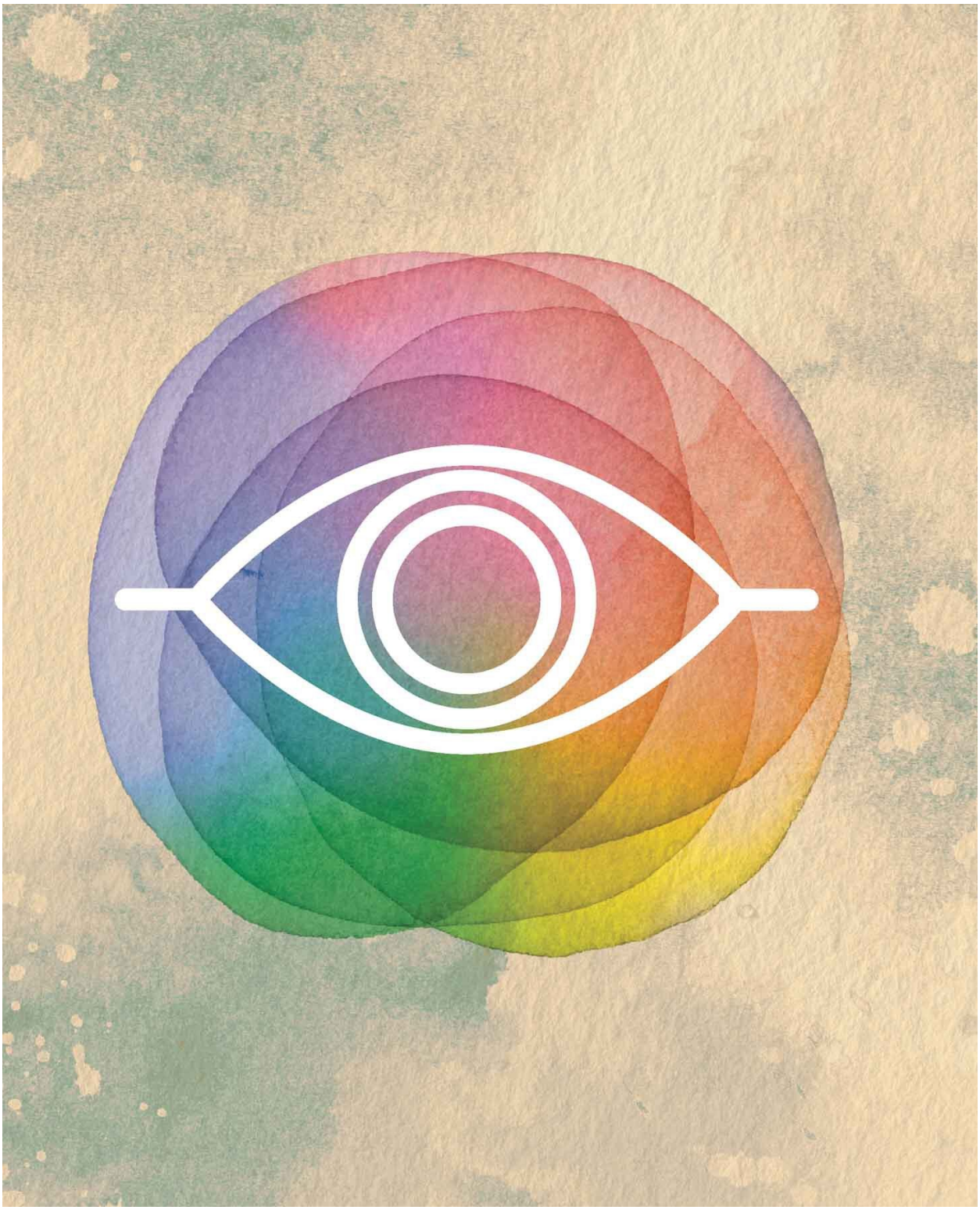
1. किसी ऐसी जगह जाएं जहां आपको निर्धारित समय पर कोई परेशान न करे।
2. अपनी उंगली से, अपनी दोनों हथेलियों पर डीकेएम बनाएं।
3. अपने मन में या बोलकर यह बताएं कि सरोगेट किसी व्यक्ति के प्रतिनिधि के रूप में कार्य कर रहा है।
(छात्र का नाम) प्रथम/द्वितीय/मास्टर डिग्री रेकी के लिए उनके अभ्यस्त होने के दौरान।
4. सरोगेट को अपनी गोद में बिठाएं, और औपचारिक या
त्वरित सामंजस्य स्थापित करने के लिए, सरोगेट पर प्रथम, द्वितीय या मास्टर डिग्री सामंजस्य स्थापित करने के सभी चरणों का पालन करें।

वायलेट ब्रेथ को जोड़ने पर

सामंजस्य

कुछ रेकी मास्टर-टीचर्स अट्यूनमेंट की सभी अवस्थाओं में वायलेट ब्रीद नामक एक अतिरिक्त रस्म जोड़ना पसंद करते हैं। मैं यह अट्यूनमेंट नहीं करता क्योंकि मुझे अपने छात्रों पर हवा फूंकने में असहजता महसूस होती है। वायलेट ब्रीद करने से रस्म का एक अतिरिक्त स्तर जुड़ जाता है, लेकिन परिणाम वही रहता है। यदि आप इसका उपयोग करने का निर्णय लेते हैं, तो कृपया अपने छात्रों को इसके बारे में पहले से बता दें ताकि वे वायलेट ब्रीद से चौंक न जाएं।
चरण-दर-चरण निर्देश

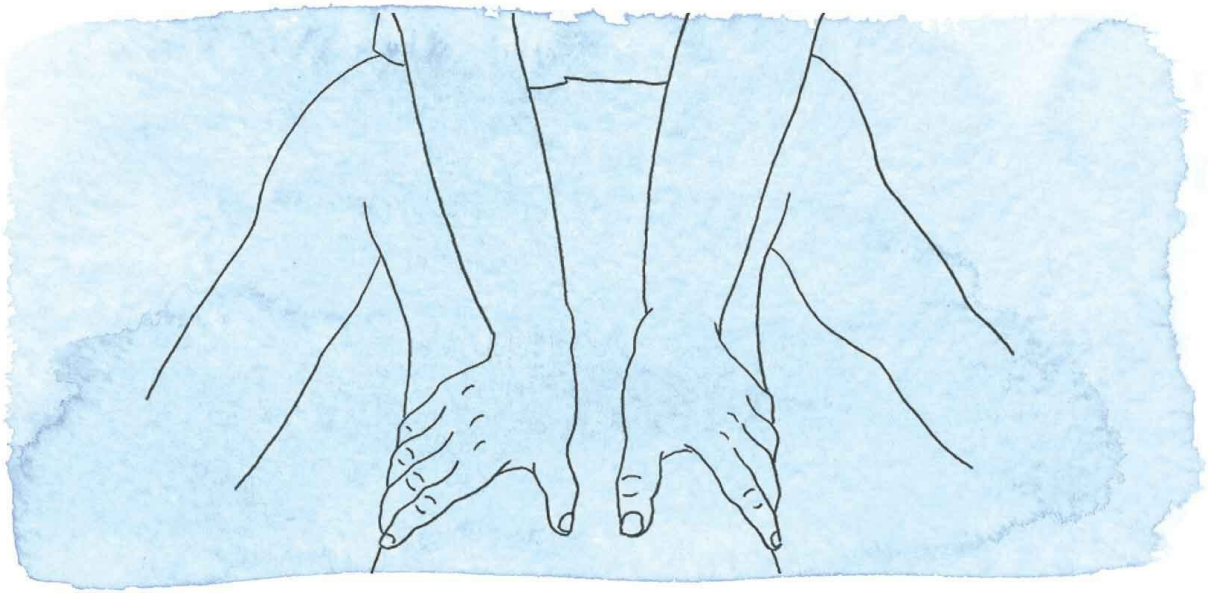
1. निर्देशों में बताए अनुसार निर्दिष्ट समायोजन करें।
पिछले पृष्ठ। अंतिम चरण से पहले—जहां आप अपने छात्र के सामने बैठते हैं और पुष्टि करते हैं कि वे अब एक रेकी अभ्यासी हैं (हाथों पर प्रतीकों को स्पर्श करने और प्रत्येक चक्र में रेकी भेजने के बाद)—अपने छात्र के पीछे फिर से आ जाएं ताकि आप उनके पीछे खड़े हो सकें।
2. अपने हुई-यिन बिंदु को संकुचित करें और अपनी जीभ की नोक को उस पर रखें।
अपने मुंह के ऊपरी हिस्से पर। आगे के सभी चरणों के दौरान इसी स्थिति को बनाए रखें।
3. अपनी आंखें बंद करें और अपने चारों ओर बैंगनी प्रकाश को बहते हुए कल्पना करें।
4. अपनी नाक से पूरी 3 सेकंड तक गहरी सांसें लें।
कुछ सेकंड तक सांस रोकें, और फिर पूरे 3 सेकंड तक सांस बाहर छोड़ें।
5. फिर एक गहरी सांस लें। बैंगनी प्रकाश को अंदर आते हुए देखें।
आपकी सांसें आपके सिर के अंदर घूमती हैं, आपके फेफड़ों सहित आपके पूरे शरीर को भर देती हैं।
6. जब आप यथासंभव अधिक से अधिक बैंगनी प्रकाश अंदर ले लें, तो उसे बाहर निकाल दें।
अपने मुख से हवा फूंकते हुए इसे अपने विद्यार्थी के क्राउन चक्र में प्रवाहित करें। बैंगनी प्रकाश को अपने भीतर से प्रवाहित होते हुए देखें और यह प्रकाश उनके क्राउन चक्र से नीचे की ओर बहते हुए उनके पूरे शरीर में फैल जाएगा।
7. अपनी जीभ को मुंह के ऊपरी भाग से हटाएँ और संकुचन को ढीला करें।
आपका हुई-यिन बिंदु।
8. निर्देशानुसार सामंजस्य प्रक्रिया पूरी करें।



अतिरिक्त हाथ की स्थितियाँ

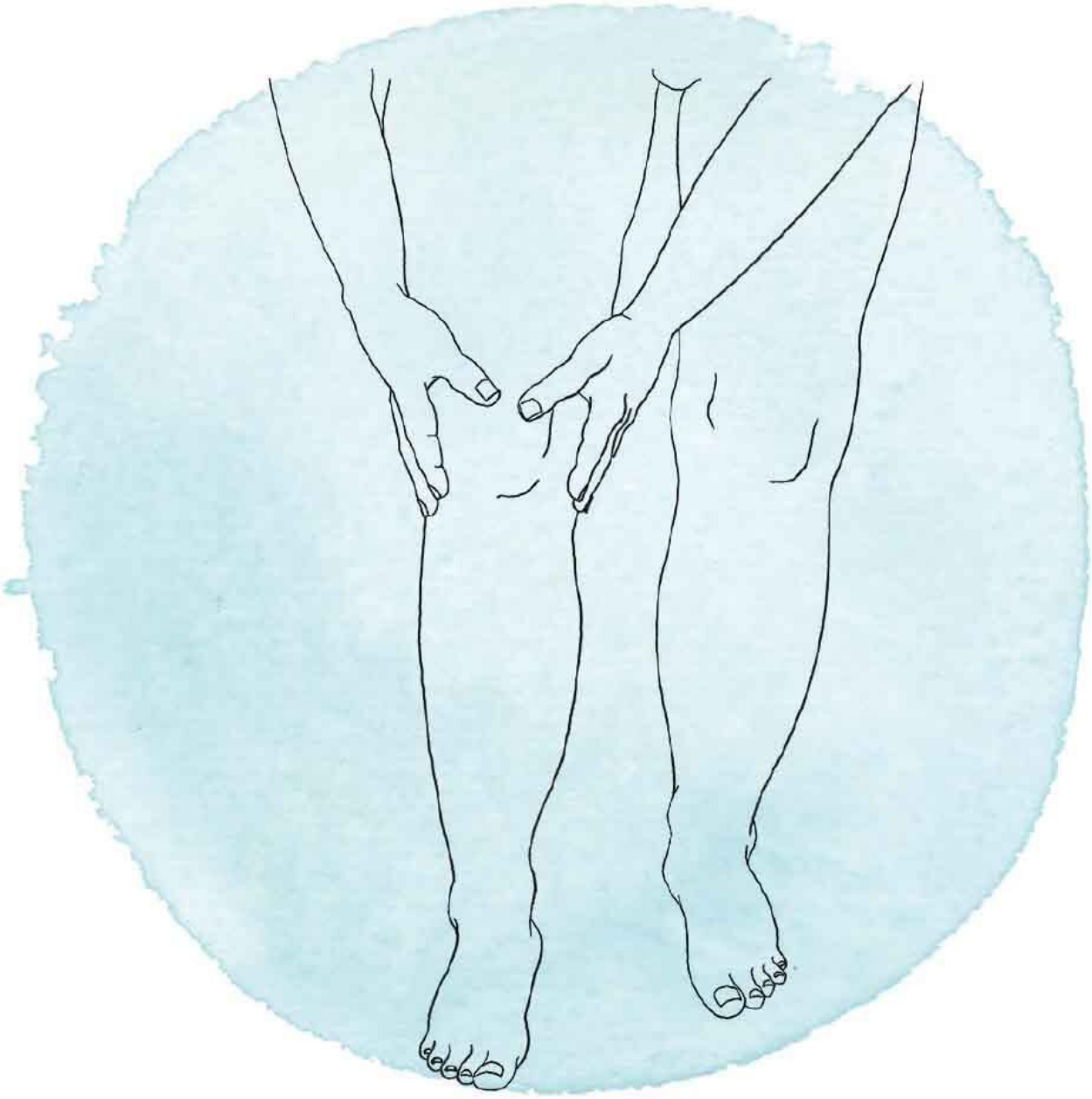
अधिवृक्क संतुलन
गठिया के लिए जोड़ों की कपिंग थेरेपी
ऑटोइम्यून ब्रिज पोजीशन
बेबी बैलेंस
शिशु कोलिक
पीठ दर्द के लिए ब्रिज पोजीशन
दांत दर्द की स्थिति
सिरदर्द ब्रिज स्थिति
गुर्दे के दर्द की स्थिति
छोटे पालतू जानवरों के लिए रेकी (सभी प्रकार की चिकित्सा)
अधिवृक्क संतुलन

एड्रिनल ग्रंथियां शरीर के दोनों ओर, गुर्दों के ऊपर स्थित होती हैं। ये तनाव हार्मोन स्रावित करती हैं जो लड़ने, भागने या जम जाने जैसी प्रतिक्रियाओं के लिए जिम्मेदार होते हैं। आज की तनावपूर्ण दुनिया में, एड्रिनल ग्रंथियों को अक्सर अधिक काम करना पड़ता है और वे थकी हुई या अतिसक्रिय हो सकती हैं। मैं लगभग हर हीलिंग पार्टनर के साथ एड्रिनल हैंड पोजीशन का उपयोग करता हूं क्योंकि मेरा मानना है कि हर किसी की एड्रिनल ग्रंथियों को थोड़ी देखभाल की आवश्यकता होती है।



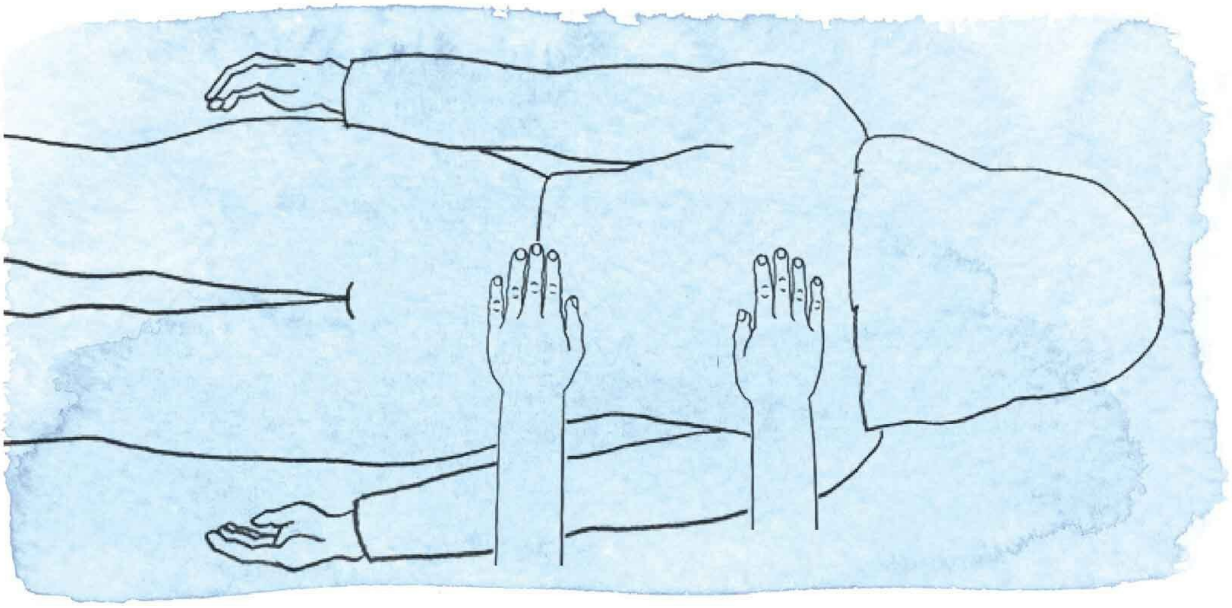
1. अपने उपचार सहयोगी को पेट के बल लेटने के लिए कहें।
2. उनके सिर के पास खड़े हो जाओ।
3. दोनों हाथों की हथेलियों को सीधे अपने अधिवृक्क ग्रंथियों (ऊपरी भाग) के ऊपर रखें।
दोनों हाथों की उंगलियों को अगल-बगल फैलाकर गुर्दों को छूना।
4. इसे तीन से पांच मिनट तक रोकें, या तब तक जब तक आपको इसके लक्षण महसूस न हों या दिखाई न दें।
मुक्त करना।
गठिया के लिए जोड़ों की कपिंग थेरेपी

यदि आपके उपचार साथी को गठिया या किसी विशेष जोड़ में दर्द है, तो दर्द वाले किसी भी जोड़ पर कपिंग थेरेपी का प्रयोग करें। ध्यान रखें कि हल्के हाथों से ही थेरेपी करें ताकि अधिक दबाव से दर्द न बढ़े।



1. अपने उपचार सहयोगी को आराम से पीठ के बल बैठने या लेटने के लिए कहें।
2. अपने हाथों को हल्के से मुट्ठी की तरह बना लें, अंगूठे आपस में छूते हुए हों।
संभव।
3. उनके जोड़ के दोनों ओर एक-एक हाथ रखें।
4. इसे तीन से पांच मिनट तक रोकें, या तब तक जब तक आपको इसके लक्षण महसूस न हों या दिखाई न दें।
मुक्त करना।
ऑटोइम्यून ब्रिज पोजीशन

ऑटोइम्यून ब्रिज पोजीशन में, अपने प्रमुख हाथ को अपने उपचार साथी के रूट चक्र पर और अपने गैर-प्रमुख हाथ को ऑटोइम्यून बीमारी से प्रभावित अंग या क्षेत्र पर रखें। उदाहरण के लिए, हाशिमोटो थायरॉइडाइटिस या ग्रेव्स रोग के लिए, अपने गैर-प्रमुख हाथ को उनकी गर्दन पर रखें। मल्टीपल स्केलेरोसिस या स्क्लेरोडर्मा जैसी ऑटोइम्यून बीमारियों के लिए, अपने गैर-प्रमुख हाथ को उनके क्राउन चक्र पर रखें।

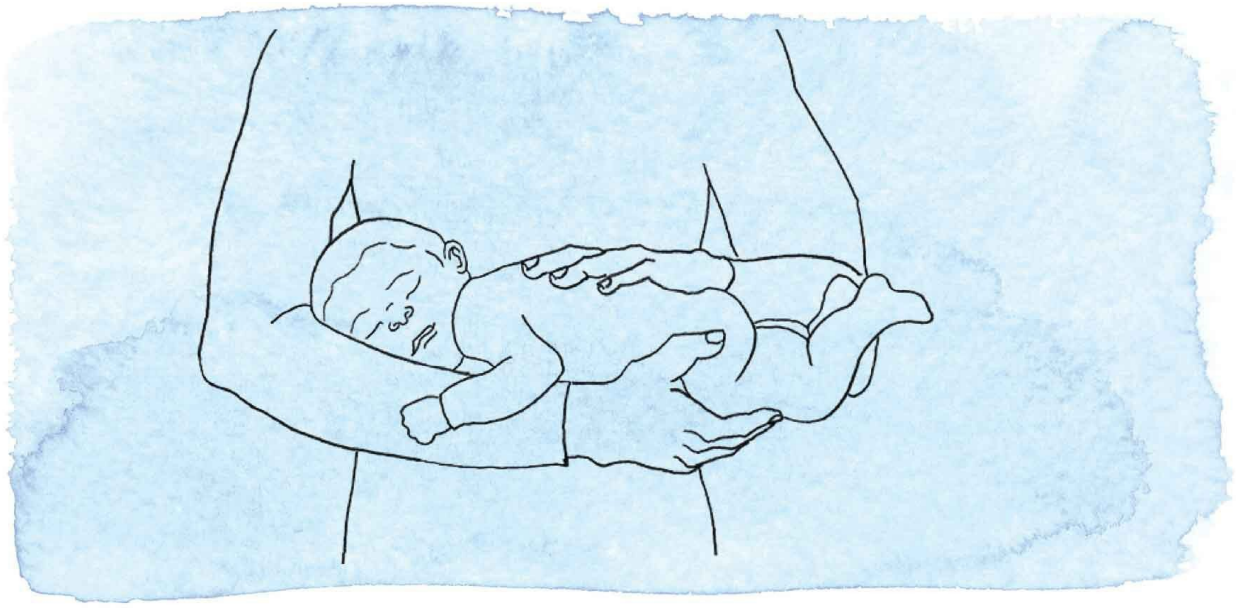


1. अपने उपचार सहयोगी को पेट के बल लेटने के लिए कहें। आप एक तरफ खड़े हो जाएं।
2. अपना प्रमुख हाथ उनकी रीढ़ की हड्डी के निचले हिस्से पर रखें।
3. अपने गैर-प्रमुख हाथ को प्रभावित अंग या क्षेत्र पर रखें।
4. इसे तीन से पांच मिनट तक रोकें, या तब तक जब तक आपको इसके लक्षण महसूस न हों या दिखाई न दें।
मुक्त करना।
बेबी बैलेंस

शिशुओं का शरीर बहुत छोटा होता है और उन्हें ऊर्जा से भरपूर होने के लिए अधिक रेकी की आवश्यकता नहीं होती है। क्योंकि वे बहुत छोटे होते हैं, इसलिए इस आसान बेबी बैलेंस हैंड पोजीशन का उपयोग करके आप शिशु की ऊर्जा को जल्दी से संतुलित कर सकते हैं।

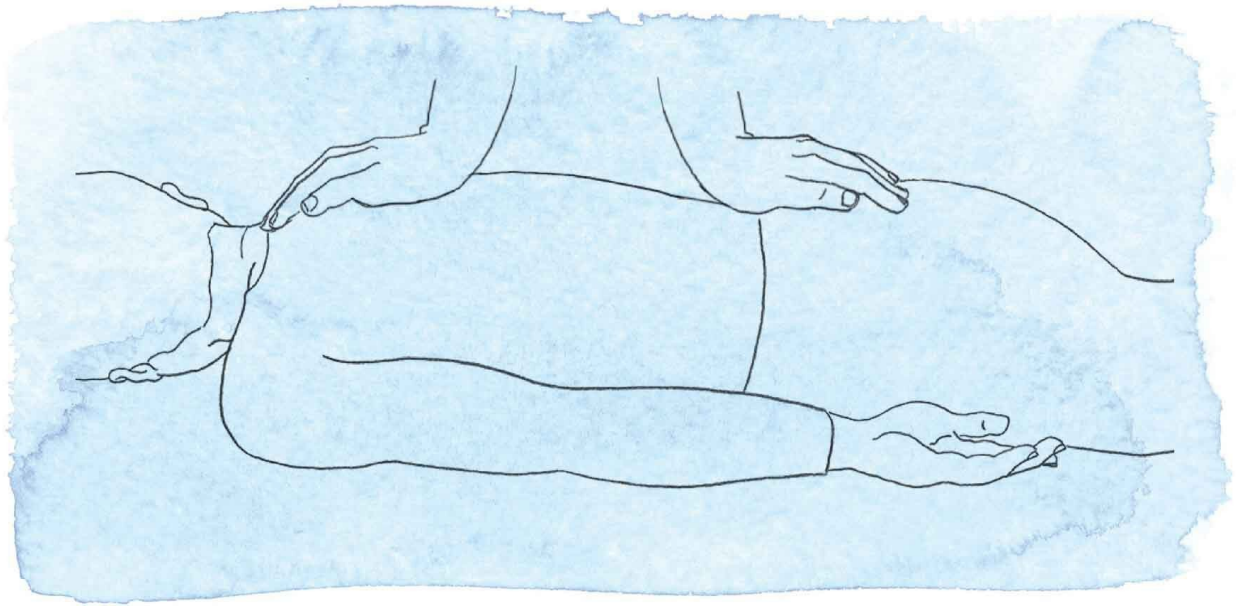
1. आराम से बैठें।
2. बच्चे को अपनी बाहों में इस तरह से पकड़ें कि एक हाथ से बच्चे के शरीर को सहारा मिले।
नीचे का हिस्सा और बच्चा आपकी बाहों में सुरक्षित रूप से आराम कर रहा है।
3. अपना दूसरा हाथ बच्चे के सिर के ऊपर रखें।
4. तीन से पांच मिनट तक या जब तक बच्चा छटपटाना शुरू न कर दे, तब तक पकड़े रहें।
शिशु कोलिक

अगर आपका बच्चा पेट दर्द से परेशान है, तो आप गैस के दर्द को शांत करने के लिए हाथों की एक सरल मुद्रा का उपयोग कर सकते हैं।



1. बच्चे को गोद में लेकर घुटनों के ऊपर रखें, चाहे उसका चेहरा नीचे की ओर हो या नीचे की ओर।
सामना करना।
2. एक हाथ बच्चे के पेट के नीचे और दूसरा हाथ उसके ऊपर रखें।
बच्चे की पीठ।
3. तीन से पांच मिनट तक या जब तक बच्चा छटपटाना शुरू न कर दे, तब तक पकड़े रहें।
पीठ दर्द के लिए ब्रिज पोजीशन

पीठ दर्द से पीड़ित उपचार करने वाले साथियों के लिए, आप रीढ़ और मांसपेशियों के माध्यम से ऊर्जा प्रवाहित करने और विश्राम प्रतिक्रिया उत्पन्न करने के लिए ब्रिज पोजीशन में बैठ सकते हैं।



1. अपने उपचार सहयोगी को पेट के बल लेटने के लिए कहें। एक तकिया रखें।
यदि इससे उन्हें आराम मिलता है तो इसे उनकी कमर के नीचे लगाएं।
2. एक हाथ को हल्के से उनकी रीढ़ की हड्डी के साथ-साथ उनके कंधों के बीच रखें।
ब्लेड।
3. अपना दूसरा हाथ उनकी रीढ़ की हड्डी के साथ-साथ उनके नितंबों के ठीक ऊपर रखें।
4. इसे तीन से पांच मिनट तक रोकें, या तब तक जब तक आपको इसके लक्षण महसूस न हों या दिखाई न दें।
मुक्त करना।
दांत दर्द की स्थिति

जिन लोगों को दांतों या मुंह में दर्द होता है, जैसे कि छाले, उनके लिए हाथ की यह मुद्रा सुखदायक ऊर्जा प्रदान करने में मदद कर सकती है, जिससे अस्थायी राहत मिल सकती है जब तक कि आपका साथी किसी दंत चिकित्सक के पास न पहुंच जाए।

1. अपने उपचार सहयोगी को पीठ के बल लेटने के लिए कहें।
2. अपने हाथों को इस तरह पकड़ें कि एड़ियाँ आपस में मिली हों और उंगलियाँ फैली हुई हों।
गालों की ओर बाहर की ओर।
3. अपने हाथों को हल्के से उनके मुंह पर रखें (या ऊपर रखें), अपने हाथों को उनके मुंह के चारों ओर इस तरह रखें जैसे वे उनके मुंह को हथेली की तरह ढक रहे हों।
अपनी उंगलियों को उनके चेहरे के वक्र के चारों ओर, गालों की ओर ले जाना।
4. तीन से पांच मिनट तक या अपने उपचार सहयोगी के निर्देशानुसार रोककर रखें।

उन्हें कुछ राहत महसूस होती है।
सिरदर्द ब्रिज स्थिति

यह आसन किसी भी प्रकार के सिरदर्द के लिए कारगर है, लेकिन विशेष रूप से गर्दन में दर्द या अकड़न के साथ होने वाले तनावजनित सिरदर्द के लिए। अपने उपचार सहयोगी के साथ बैठकर या लेटकर इसका अभ्यास करें।

1. अपने उपचार सहयोगी को पेट के बल लेटने या पीठ के बल बैठने के लिए कहें।

आपकी ओर।

2. एक हाथ उनकी गर्दन के निचले हिस्से पर रखें, उंगलियां फैलाकर रखें।
उनकी गर्दन के एक तरफ और आपका अंगूठा दूसरी तरफ फैला हुआ हो।

3. अपना दूसरा हाथ उनके सिर के शीर्ष पर रखें।

4. तीन से तीन मिनट तक पकड़े हुए अपने हाथों के बीच ऊर्जा के प्रवाह की कल्पना करें।
पांच मिनट तक, या तब तक जब तक आपका उपचार करने वाला साथी यह संकेत न दे कि उसे कुछ राहत महसूस हो रही है।

गुर्दे के दर्द की स्थिति

गुर्दे और मूत्र मार्ग से संबंधित दर्द, जैसे कि गुर्दे की पथरी, गुर्दे का संक्रमण या मूत्र मार्ग में दर्द, से पीड़ित लोगों के लिए यह हाथ की मुद्रा राहत दे सकती है। कृपया सुनिश्चित करें कि ऐसे गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं के लिए आपका साथी किसी चिकित्सक से भी परामर्श ले रहा हो।

1. अपने उपचार सहयोगी को घुटने मोड़कर एक तरफ लेटने के लिए कहें और
प्रभावित हिस्से को ऊपर की ओर रखें। एक तरफ खड़े हो जाएं।
2. अपनी उंगलियों से एक हाथ की हथेली को उनकी किडनी के ठीक ऊपर रखें।
उनकी रीढ़ की हड्डी की ओर विस्तार करते हुए।
3. अपने दूसरे हाथ को उनकी रीढ़ की हड्डी के साथ रखें, हथेली के पिछले हिस्से को उनकी रीढ़ की हड्डी पर टिकाएं।
ब्रा की लाइन के ठीक नीचे से होते हुए रीढ़ की हड्डी तक फैला हुआ।

4. दर्द को बढ़ने से रोकने के लिए हल्के हाथ से स्पर्श करें।
5. तीन से पांच मिनट तक या अपने उपचार सहयोगी के निर्देशानुसार रोककर रखें।
उन्हें कुछ राहत महसूस होती है।
छोटे पालतू जानवरों के लिए रेकी (सभी प्रकार की चिकित्सा)

यदि आपके पास कोई छोटा पालतू जानवर है—जैसे बिल्ली, छोटा कुत्ता या खरगोश—तो आप एक हाथ की विशेष मुद्रा से उन्हें रेकी ऊर्जा प्रवाहित कर सकते हैं। छोटे, शांत स्वभाव वाले जानवरों को रेकी ऊर्जा प्रवाहित करने का यह एक बेहतरीन तरीका है।

1. अपने पालतू जानवर को अपनी गोद में या अपनी छाती से लगाकर बैठें।
2. अपना एक हाथ अपने पालतू जानवर के नितंब/पार्श्व पर रखें।
3. अपना दूसरा हाथ अपने पालतू जानवर के सिर पर रखें।
4. इसे तीन से पांच मिनट तक पकड़े रहें, या तब तक जब तक आपका पालतू जानवर यह संकेत न दे कि बस हो गया है।
ऊर्जा को ग्रहण करना (छटपटाने या दूर भागने की कोशिश करके)।
5. अगर आपका पालतू जानवर इसे स्वीकार नहीं कर रहा है, तो किसी और समय फिर से कोशिश करें।

संसाधन

किताबें

आत्मा की संरचना: शक्ति और उपचार के सात चरण, कैरोलिन मिस द्वारा लिखित।
अगर आप ऐसी किताब ढूंढ रहे हैं जो यह समझाए कि ऊर्जा स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करती है, तो यह किताब आपके लिए ही है। मेडिकल इंट्यूटिव कैरोलिन मिस आपको प्रत्येक चक्र के बारे में विस्तार से बताती हैं और यह दिखाती हैं कि चक्रों में असंतुलन स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित कर सकता है।

साइचिक रेकी की कला: ऊर्जा उपचार के लिए अपनी सहज और सहानुभूतिपूर्ण क्षमताओं का विकास - लिसा कैंपियन द्वारा
यदि आप अपनी अंतर्ज्ञान शक्ति को रेकी अभ्यास में शामिल करना चाहते हैं, तो यह पुस्तक आपको सिखाती है कि कैसे। इसमें बताया गया है कि आप अपनी अंतर्ज्ञान शक्ति को कैसे पोषित कर सकते हैं और अपनी सहानुभूति क्षमताओं को कैसे विकसित कर सकते हैं।

क्रिस्टल रेकी: मन, शरीर और आत्मा के उपचार के लिए एक पुस्तिका, क्रिस्टा एन. मिशेल द्वारा लिखित।
यदि आप अपने रेकी अभ्यास में क्रिस्टल को शामिल करना चाहते हैं, तो यह पुस्तक क्रिस्टल के ऊर्जा उपचार प्रभावों को अपने रेकी अभ्यास में शामिल करने के लिए एक बेहतरीन मार्गदर्शिका है।

विलियम ली रैंड द्वारा लिखित रेकी का साक्ष्य आधारित इतिहास: यदि आप रेकी का इतिहास जानना चाहते हैं, तो यह पुस्तक आपको किंवदंती और सत्य के बीच अंतर करने में मदद करेगी।

डॉ. मिकाओ उसुई की मूल रेकी हैंडबुक, मिकाओ उसुई और क्रिस्टीन एम. ग्रिम द्वारा लिखित।
यदि आप मूल स्रोत तक पहुंचना चाहते हैं, तो यह पुस्तक रेकी को उस रूप में प्रस्तुत करती है जैसा उसुई सेंसेई ने इसे सिखाया था। यह पुस्तक प्रत्येक रेकी अभ्यासकर्ता के पास होनी चाहिए।

रेकी हीलिंग फॉर बिगिनर्स: द प्रैक्टिकल गाइड विद रेमेडीज फॉर 100+ एइलमेंट्स, करेन फ्रेज़ियर द्वारा लिखित। यदि आप अभी शुरुआत कर रहे हैं, तो यह पुस्तक आपको रेकी की बुनियादी बातें सीखने में मदद करेगी। इसमें 100 से अधिक बीमारियों के लिए उपचार अनुक्रम शामिल हैं।

सूक्ष्म शरीर: आपकी ऊर्जावान शारीरिक संरचना का एक विश्वकोश, सिंडी डेल द्वारा लिखित
यदि आप मानव शरीर से संबंधित ऊर्जा संरचना के बारे में जानना चाहते हैं, तो यह संदर्भ मार्गदर्शिका आभा, चक्र और मेरिडियन सहित इस संरचना की रूपरेखा प्रस्तुत करती है।

सिंडी डेल की "द सबटल बॉडी कलरिंग बुक" - अगर आप अभ्यास से बेहतर सीखते हैं, तो यह कलरिंग बुक आपके लिए एक उपयोगी साधन है। इसे चक्रों, आभाओं और मेरिडियनों के लिए एक एनाटॉमी कलरिंग बुक की तरह समझें।

वेबसाइटें
इंटरनेशनल एसोसिएशन ऑफ रेकी प्रोफेशनल्स: IARP.org यह साइट रेकी पेशेवरों को मैनुअल, प्रमाणपत्र, रेकी जर्नल और अन्य कई संसाधन उपलब्ध कराती है।

इंटरनेशनल सेंटर फॉर रेकी ट्रेनिंग: रेकी डॉट ओआरजी। यह एक प्रतिष्ठित रेकी शिक्षा वेबसाइट है जो आपको रेकी के सभी पहलुओं के बारे में सिखाती है और रेकी अभ्यासकर्ताओं के सभी स्तरों के लिए बेहतरीन संसाधन प्रदान करती है।

रेकी किरणें: ReikiRays.com
यह साइट रेकी अभ्यासकर्ताओं के लिए निरंतर शिक्षा का एक बेहतरीन स्रोत है, जिसमें मुफ्त ईबुक डाउनलोड, लेख और अन्य शानदार संसाधन उपलब्ध हैं जो आपकी रेकी शिक्षा को आगे बढ़ाने में मदद करेंगे।

संदर्भ

विज्ञान की उन्नति के लिए अमेरिकी संघ (एएएएस)।
“आइंस्टीन की ‘दूरस्थ रहस्यमय क्रिया’ उन वस्तुओं में देखी गई जो लगभग देखने योग्य आकार की हैं।” साइंस। 25 अप्रैल, 2018।
ScienceMag.org/news/2018/04/einstein-s-spooky-action-distance-
लगभग देखने लायक बड़ी वस्तुएँ देखी गईं।

अमेरिकन ऑटोइम्यून रिलेटेड डिजीज एसोसिएशन, इंक. (AARDA)।
“ऑटोइम्यून बीमारियों की सूची।” 16 मई, 2020 को प्राप्त किया गया।
AARDA.org/diseaselist.

अमेरिकन क्रॉनिक पेन एसोसिएशन (एसीपीए)। “संक्षिप्त तथ्य”
फाइब्रोमायल्जिया।" 16 मई, 2020 को एक्सेस किया गया। TheACPA.org/conditions-
उपचार/स्थितियाँ-ए-जेड/फाइब्रोमायल्जिया/फाइब्रो के दो दृष्टिकोण/त्वरित तथ्य-
ऑन-फाइब्रोमायल्जिया।

अमेरिका की चिंता और अवसाद एसोसिएशन (एडीएए)। "तथ्य &
सांख्यिकी।" 16 मई, 2020 को प्राप्त किया गया। ADAA.org/about-adaa/press-
कमरा/तथ्य-सांख्यिकी .

रोग नियंत्रण एवं रोकथाम केंद्र। “गठिया: सीडीसी कैसे
"गठिया से पीड़ित लोगों के जीवन की गुणवत्ता में सुधार करता है।" 16 मई, 2020 को प्राप्त किया गया।
CDC.gov/chronicdisease/resources/publications/factsheets/arthritis.htm .

क्लीवलैंड क्लिनिक। “चिंता विकार।” 16 मई, 2020 को प्राप्त किया गया।
my.ClevelandClinic.org/health/diseases/9536-anxiety-disorders .

मेयो क्लिनिक “मेटाबोलिक सिंड्रोम: लक्षण और कारण।” 14 मार्च,
2019. MayoClinic.org/diseases-conditions/metabolic-
सिंड्रोम/लक्षण-कारण/syc-20351916 .

माइग्रेन रिसर्च फाउंडेशन "माइग्रेन फैक्ट्स।" 16 मई, 2020 को एक्सेस किया गया।
MigraineResearchFoundation.org/about-migraine/migraine-facts .

मधुमेह, पाचन और गुर्दा रोगों का राष्ट्रीय संस्थान
(एनआईडीडीके)। "अपच की परिभाषा एवं तथ्य।" 16 मई को प्राप्त किया गया।
2020. NIDDK.nih.gov/health-information/digestive-
रोग/अपच-अपच/परिभाषा-तथ्य।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ)। "उच्च रक्तचाप।" 16 मई को प्राप्त किया गया।
2020. WHO.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension .

स्वीकृतियाँ

विश्वव्यापी महामारी के दौरान ऊर्जा उपचार पर एक पुस्तक लिखना मुझे यह याद दिलाता है कि रेकी जैसी ऊर्जा उपचार पद्धतियाँ दुनिया के लिए कितनी महत्वपूर्ण और आवश्यक हैं। मैं उन सभी लोगों का बहुत आभारी हूँ जो मेरी रेकी उपचार यात्रा का अभिन्न अंग रहे हैं, जिनमें मेरे रेकी गुरु हॉवर्ड बैटी और लिसा पॉवर्स और वे सभी लोग शामिल हैं जिन्होंने वर्षों से मुझे ऊर्जा उपचार के विभिन्न रूपों के बारे में सिखाया है।

मैं अपने पति जिम और अपने दो वयस्क बच्चों को भी धन्यवाद देना चाहूंगी।

टैनर और लिज़, जिन्होंने वर्षों से मेरे लेखन और ऊर्जा उपचार में तल्लीन रहने की आदत को सहन किया है।

मैं विज़न कलेक्टिव में अपने व्यावसायिक साझेदारों का भी अत्यंत आभारी हूँ, जिन्होंने मुझे मेरा आध्यात्मिक परिवार खोजने और इस अद्भुत उपचार कला को दूसरों के साथ साझा करने का अवसर प्रदान करने में मदद की, जिनमें जेसन और कैरोलिन मासुओका, क्रिस्टन ग्रे, शेरोन लुईस, लुइस नवारते, मैकेना लॉन्ग, ट्रिस्टन डेविड लुसियोटी और सेठ माइकल शामिल हैं। मैं चेरिल नाइट और चाड विल्सन का भी धन्यवाद करता हूँ, जिन्होंने सबसे पहले मुझे ऊर्जा उपचार के बारे में लिखने का अवसर दिया और जिनकी मित्रता और प्रोत्साहन मुझे लगातार प्रेरित करते रहते हैं। मैं अपने पूरे परिवार को भी धन्यवाद देना चाहता हूँ - मेरे जन्म के परिवार और मेरे चुने हुए परिवार दोनों को; आपमें से बहुत से लोग हैं जिनका नाम लेना संभव नहीं है और मुझे हमेशा डर रहता है कि मैं किसी को भूल जाऊँगा, लेकिन मुझे विश्वास है कि आप जानते हैं कि आप कौन हैं।

मैं कैलिस्टो मीडिया और प्रकाशन टीम का भी बहुत आभारी हूं।

वहां, विशेष रूप से क्लारा सॉन्ग ली, जो मेरी पहली संपादक/परियोजना प्रबंधक थीं; स्टेसी वैगनर-किन्नियर, जिनके साथ मैंने कई परियोजनाओं पर सहयोग किया है; और एंड्रिया लेप्टिंस्की, जिन्होंने इस पुस्तक के संपादक के रूप में कार्य किया।

अंत में, उन सैकड़ों छात्रों को धन्यवाद जिन्होंने मुझे ये अवसर प्रदान किए।

पिछले कई वर्षों में शिक्षण कार्य करने और उन अनेक उपचार सहयोगियों का आभार जिन्होंने मुझ पर भरोसा करके मुझे अपने साथ काम करने का अवसर दिया है, मैं अत्यंत कृतज्ञ हूँ। आप सभी ने मुझ पर जो विश्वास जताया है, उससे मैं अत्यंत अभिभूत हूँ।

लेखक के बारे में

कैरेन फ्रेज़ियर एक सहज ऊर्जा उपचारक, रेकी मास्टर-टीचर, आध्यात्मिक धर्मोपदेशक, मानसिक माध्यम और लेखिका हैं। उन्होंने सैकड़ों उपचार सहयोगियों और छात्रों के साथ काम किया है और उन्हें ऊर्जा उपचार, क्रिस्टल और रेकी के बारे में कई किताबें लिखी हैं।

उसुई रयोहो रेकी मास्टर-टीचर होने के साथ-साथ, करेन एक और भी हैं।

क्रिस्टल रेकी मास्टर, एनिमल रेकी मास्टर, करुणा की रेकी मास्टर और राकु रेकी मास्टर। वह रेकी के साथ-साथ कई ऊर्जा उपचार सेवाएं प्रदान करती हैं, जिनमें ध्वनि उपचार, आध्यात्मिक उपचार, ध्रुवीयता चिकित्सा, क्रिस्टल उपचार, ज्योतिषीय जड़ी-बूटी चिकित्सा और न्यूरोलिंग्विस्टिक प्रोग्रामिंग (एनएलपी) शामिल हैं।

कैरेन ऊर्जा उपचार पर एक लेख और स्वप्न व्याख्या लिखती हैं।

पैरानॉर्मल अंडरग्राउंड मैगज़ीन के लिए कॉलम लिखती हैं, इंटेंशन इज़ एवरीथिंग पॉडकास्ट की होस्ट हैं, और लव टू नो वेबसाइट के लिए एनर्जी हीलिंग, टैरो, ज्योतिष और फेंग शुई पर लेख लिखती और संपादित करती हैं। वह विज़न कलेक्टिव, इंटरनेशनल मेटाफिज़िकल मिनिस्ट्री और इंटरनेशनल एसोसिएशन ऑफ रेकी प्रोफेशनल्स की सदस्य हैं, और उनके पास मेटाफिज़िक्स और एनर्जी हीलिंग में उच्च डिग्रियां हैं। अधिक जानने के लिए देखें

AuthorKarenFrazier.com